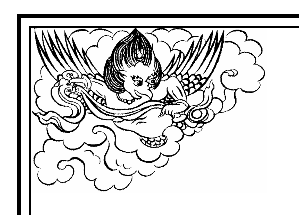
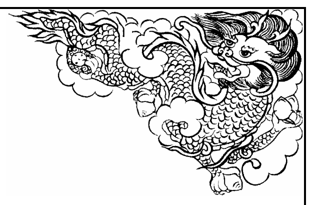
注疏汇集

索达吉堪布　著





全书总目录







胜利道歌

——天鼓妙音

法王如意宝晋美彭措　著
索达吉堪布　译

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。
甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。
遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。
为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。
以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，
趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。
于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。
一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。
言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。
此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！
以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。





第十七胜生周丙子年（公元1996年9月21日），我等师徒遣除内外密诸违缘，阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之吉日，近五千僧人中，即性而唱，善哉！

译于一九九七年三月六日



胜利道歌浅释科判

全文科判






胜利道歌浅释

法王如意宝晋美彭措 造颂

索 达 吉 堪 布 译释

顶礼大恩金刚上师！

为度化一切众生请发无上的菩提心！

法王的弘法过程至目前为止分为五个阶段，并以不同阶段所作的窍诀教言作为分界标志。其中的《忠言心之明点》与《教诲甘露明点》已经译成汉文，现在上师又垂示了《胜利道歌·天鼓妙音》，标志着第五个弘法时期的开端。这三个教言的内容，大致相同，都强调了戒律，又强调了人格。《忠言心之明点》和《胜利道歌》还着重宣说了密宗的功德。

法王在前段时间的弘法过程中，遇到了很大的违缘，最终以三宝的加持，遣除了一切外、内、密的违缘，这时法王心中自然显出了这个《胜利道歌》。这也标志着在法王将来的弘法过程中，已不会遇到重大的违缘。法王这个《胜利道歌》，并非由分别念所造，而是在诸佛菩萨的加持下，智慧中的自然流露。因此，我们所有的弟子修学这部论，必有相当的意义和加持。法王要求我们以后在每讲一个法时，在开始的第一天，最好把《胜利道歌》讲解或读诵一遍，如此便能遣除整个传法过程中的违缘；如果发心去求法，先诵一遍《胜利道歌》，

也能顺利实现愿望，而且不会受到邪魔外道的障碍或遭遇其他的违缘；在学佛的过程中遇到困难或违缘，通过读诵这首道歌，或者将其带在身上，也能够转变成顺缘。

法王一再要求凡是皈依、依止他的人，必须把《胜利道歌》背熟，而且要精通其含义，如此对我们一生都能产生很大的利益。释迦牟尼佛所传的八万四千法门，我们要娴熟精通颇为不易，而法王通过自己的修证，已归纳成这个殊胜的窍诀，所以大家一定要珍视。

《胜利道歌》从论首的顶礼与上师无别的文殊菩萨，及强调时时以信心祈祷上师开篇，到论尾回向往生西方极乐世界为结束，中间共开示了四个修法的要诀，即：欲想尽早获得正等觉佛果，必须修学无上的大圆满法门；而大圆满依靠什么来成就呢？发大乘菩提心；此又需要依靠什么呢？出离心；而出离心的基础是什么呢？即需要一个秉性善良的人格，这是从学处的角度讲的。如果从戒律方面理解，即欲速捷成佛度生，则应趣入无上密乘，为此，首先要受持密乘三昧耶戒；此之前提，须先具有菩提心，而菩提心必须要依靠菩萨戒；受持菩萨戒须先有出离心，出离心必须依靠别解脱戒（小乘的比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒、优婆塞戒、优婆夷戒）；推寻到最后归结为人品，因为一切戒律，都须建立在贤良人品的基础上。这四个要诀，是显密一切法门凝结成的精华，是成佛的必由之路。

《胜利道歌》从窍诀方面讲，与宗喀巴大师的《三主要道论》相类似，都论述了修道的要点，其共同的是出离心和菩提心，不同的是在无二智慧上。《三主要道

论》讲述的是中观，而《胜利道歌》讲的是无上大圆满，此外《胜利道歌》还特别强调了人格。在风格的差异上，《胜利道歌》是从大圆满到人格的逆向式推理，而《三主要道论》是讲从出离心、菩提心到中观的修学次第。

本论分三个方面：一、初义；二、论义；三、后义。

甲一（初义）分二：一、题目；二、顶礼句。

乙一、题目： 胜利道歌·天鼓妙音

自从法王如意宝开珠日神山的伏藏大门的缘起被破坏以后，整个学院遇到了很多的违缘，尤其在法王前期的弘法利生当中，遇到很多内、外、密的障碍，最后由上师和三宝的加持完全遣除了一切违缘，在庆祝胜利的时候，法王唱出了这首道歌。"道歌"是在修证上面得到证相后，自然唱出的歌。"天鼓"是三十三天因天人的福报而显现的一面大鼓。在天人与阿修罗打仗之时，天鼓自然响起，并发出"愿一切天人胜利，愿一切非天消灭"的声音，所以在这里把道歌比喻成天鼓的声音。

乙二、顶礼句：

这里是顶礼文殊菩萨。在 1987 年法王带领弟子朝礼五台山以前，法王所造的论典都首先顶礼麦彭仁波切。自从法王去五台山，见到了文殊菩萨，得到了《忠言心之明点》和《文殊大圆满》这些窍诀法以后，所作的论就经常顶礼文殊菩萨。

怙主诸佛智慧身，文殊室利童子尊，
恒住八瓣莲蕊心，所言愿利诸有情。

"怙主"是一切众生的唯一依怙处，也就是诸佛菩

萨，而十方所有佛菩萨的智慧总集身，就是文殊师利童子圣尊。这里把自己的心比喻成一朵八瓣莲花，花瓣中间有花蕊，而文殊菩萨就像太阳，祈请您的光芒照射到我心间的莲花中，请您恒住在莲花的花蕊中。即祈请上师文殊菩萨时时刻刻加持我的身口意，加持我的智慧，使我的智慧和您的智慧融为一体。

“所言愿利诸有情”，法王愿此文所述的修行窍诀能利益普天下的一切有情。法王在讲解此道歌时指出：不仅按《胜利道歌》的要诀去学去修，即使只听到念诵的声音或只触碰到法本的人，也都将得到利益。法王也愿他们都得到暂时的人天福报，并究竟证到无余涅槃的境界。

甲二（论义）分四：一、无上密法；二、发菩提心；三、发出离心；四、贤良人格。

乙一（无上密法）分二：一、修无上密法之功德；二、修密法之因缘。

丙一、修无上密法之功德：

甚深光明大圆满，仅闻词句断有根，
六月修要得解脱，唯此铭刻于心中。

“光明大圆满”是一切显密经藏、论藏的精华。因其非常深奥，一般的凡夫难以通达其密意，所以称其为“甚深”。

仅闻无上大圆满密法的词句，即使没有发心修持，也能断除此生、中有或后世的三有轮回之根。胜喜金刚曾说过：“此《胜喜金刚续》，见者得解脱，闻者得解脱，触者得解脱。”不但人类，即使是其它如地狱、饿鬼、

旁生中的众生，听闻之后，也都能得到解脱。如法王曾给一只老山羊念了密法的传承，老山羊已经得到解脱，现今在东方现喜刹土麦彭仁波切面前闻法。法王灌顶传法的时候，不但你们，旁边这些麻雀、狗，它们听到了这种词句后，也都能种下解脱的善根。而且它们也是因为前世因缘，才会聚集到这里来的。像那天我们在汉经堂内传密法时，有一只鸽子，一直静静地停在栏杆上听，等传法结束念《普贤行愿品》回向的时候，它才飞出去了。你们在上师面前闻法时，虽然语言不通，但你们听法前念皈依、发菩提心的仪轨，中间有一定的听闻意乐，听完后念回向偈与《普贤行愿品》回向，确实能获得大加持，同时在大成就者面前听殊胜的法，也是很难得的。在密宗中，只要戒律清净，每一位众生都能得到解脱。所以说大圆满的功德非常大，我们应该对此生起欢喜心。

“六月修要得解脱”，如果得到大圆满密法后，精进修持，上根者在六个月中即可真正得到解脱。《杰珍大圆满》中指出，利根修密法者六月即获成就。《金刚帐续》说：“不动信解行六月，金刚持地能获得。”又《庄严誓言续》说：“由六月不动，信解及恭敬，获金刚持地。”那么，在密宗中什么是利根呢？趣向涅槃的善根总说有五种，即信根、精进根、念根、定根、慧根。蒋扬钦哲旺波等传承祖师根据续典教证与修行体验指出，密宗中之根器以信根为重。另外净土宗也是十分注重信根，如果对阿弥陀佛没有生起信心，修最简便的净土法门也不能往生。在宁玛派教法史上，修行者因信心而获

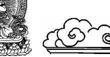
得成就的事例俯拾即是。读了第二世敦珠仁波切的《西藏古代佛教史》之后，就会了解宁玛派的教法，也就自然会对密法生起很大的信心。五明佛学院的所在地喇荣沟，自从第一世敦珠仁波切——降魔金刚创建道场到现在的一百来年中，就有十三位虹身成就者。

关于女人学佛的难易问题。一次我遇到一位新闻记者，她是美国的女居士，她问我："我觉得佛法中有些还是不合理，世间法主张男女平等，尤其是在现代社会中。但是在佛教里面，虽然从根本上说男女是平等的，但其实差距还是很大。比如你看，现在女活佛就是没有。"我说："女活佛有嘛，像智旺仁波切认定的华登门知、阿贡喇嘛等等。"她说："有是有，只有一个、两个。"于是，我说："也是这样的，现在世界上女总统虽然有，也只是一个两个。"从世间法方面来讲，男女在某些方面，如能力等还是平等不了，这是不争的事实。佛在显宗中也说女人有五障，即不能作五种身：一、梵天王；二、帝释；三、魔王；四、转轮圣王；五、佛身。但在修密法证悟成佛的机会上，男女是平等的。在密宗中女人成就的很多，像以前红色铜山的十万空行母等等，这方面公案数不胜数。比如汉族僧尼中前几年圆寂的明慧比丘尼，从她对密法的信心和往生时的瑞相来看，确实是得到了解脱。并且从时间上看，从她 1993 年 9 月 1 日听完《大圆满心性休息三处三善引导文》，到 1994 年 3 月 1 日圆寂，前后正好六个月时间。当时她虽然生病，且病得也很厉害，但这并不能说明她没有解脱成就，其实在这方面成就者示现的很多。如以前新龙的大成就者

白玛邓登，在他生病的时候，痛得几个人都按不住，但最后他变成了虹光身虹化了。西藏八十年代时还有一女居士当珍拉姆，她对密法的信心非常强，修的法是以前新龙县的一个宁玛派传承法要，她平时所显现的行为、作风很不如法，但她最后圆寂的征相确实非常好，七天以后，她的身体缩成为仅 26 厘米，可以托在一个人的手掌上。如此，历史上有很多很多女人修大圆满解脱、成佛的公案。

六月修要得解脱，是对最利根，也就是信心最猛厉的人而讲的。中根人则在中阴身的时候解脱，钝根者来世 25 岁以前遇到金刚上师及密法，然后开始修行，获得解脱。所以，我们这里面的人，如果是在 25 岁以前遇到上师与密法的话，多半是前世的因缘。在《杰珍大圆满》、《龙钦心滴》和《布玛心滴》中，有些讲三年当中得解脱，有些讲六年当中得解脱，有些讲七年当中得解脱，时间虽然各异，实际主要是由人的信心和精进方面的差异而致。"一个是精进，一个是信心"，法王经常这样强调。

"唯此铭刻于心中"，应将此无上大圆满的密法，深深铭刻于心中，这是出世的津梁，更是成佛的最大方便。法王讲解《胜利道歌》时着重指出，我们现在很多众生因业障深重，要完全通达密法的内容，已较为不易。但我们不要对自己的密法上师生起邪见，在金刚道友之间也不能犯密乘戒律（如果是犯了密乘戒，马上就忏悔，尽量不要过夜）。释迦牟尼佛的教法当中，有了过错后，忏悔是唯一的对治方法。若不忏悔，则对自己的修道、弘法乃至今后的



生活都将产生极大的障碍。

但刚学密法的人，稍不注意，出点矛盾时，也以为是犯了根本戒，事实并非如此。在这里，给大家讲一个真实犯戒的故事：在丹巴县的一个寺庙有一位从我们佛学院出去的堪布，他去那座寺院后，传了不少密法。那个寺庙有位当家师，也向他求了《七宝藏》等大圆满窍诀，堪布也向他传了约有三年时间的密法。后来，不知怎的，当家师忽然对堪布不满，开始诽谤。其他人规劝了当家师，让他向堪布忏悔，但他好像着了魔，谁的话都听不进去。不久，他就公开诽谤，甚至对堪布挑衅说："你不能住在这里，我们怎能给你提供供养呀……"当时，那位堪布说："你不要这样讲，你要想一想，我们之间有密乘的真正誓言。我向你传了许多大圆满窍诀，你应好好忏悔，不然很危险的。"但是，这个人还是听不进去。于是这件事情越来越大。最后无奈那位堪布说："既然这样，现在我再也不会接受你的忏悔了。"堪布不愿意住在这个地方，就到其他地方去了。不久，也许那个当家师接受了别人的规劝，也许是自己明白过来了，他跑到堪布面前，跪下哭着说："我从今以后，再也不诽谤你了。"他开始忏悔，那位堪布说："你高兴的时候也是流眼泪的，你对我诽谤的时候也是流着眼泪的，从今以后，无论你再怎样哭，我也不接受你的忏悔。"现在这位上师已不接受弟子忏悔的这种情况，才是真正破密乘根本戒的。根本戒破与否的界限是上师接不接受你的忏悔。如果对上师生了邪见后，诚心忏悔，上师也接受了，这恶业便可消除。在我们佛学院，对法王或对

其他上师，可以说从来没有出现过不愿忏悔的事情，希望今后也不要出现。

历来对于破戒之人，我们佛学院里的灌顶传法不许参加，也不让长住。在藏地，特别是在"文革"期间，有些人明明知道是自己的根本上师，但仍然去打去骂、去批判自己的上师，这样无疑已破了戒。

在密乘戒律三昧耶的基础上，并对大圆满的法本经常地顶礼、供养，今生当中就可能得到解脱。很多证悟并非只凭本人的智慧，而是还凭信心。所以，不管你到什么地方，大圆满的法本最好不要离开身体。或者在你住的地方，每天晚上，把这个法本和一些佛像供在一起，对它们顶礼，这样会有不可思议的加持（密宗的有些佛像，如双运像，一般人难以理解其深奥密意，应注意保密。如果公之于众，反而会引起邪见）。上师仁波切在一生中，像《上师心滴》、《大圆满三大休息》这些法本一直没有离开过身体，哪怕是在文革期间，那时的藏地，如果让人看到身上带着一个法本，将非常的危险。

莲花生大师曾说过：修行得成就的法，各个教派都有，但是不修行得成就的法，只有我的宗派才有。所以说真正是有信心，并遵守誓言的人，即使不修行也能获得解脱。上师仁波切也特别强调，尤其在现在末法时代，密法比其余佛法更有殊胜的加持。莲花生大师也曾说过："时代越趋向末法，我的无上密法将越加兴盛。"这些教证说明，能遇到这样的密法，确有很大的缘分，并会产生不可思议的利益，故应好好地修持。

丙二、修密法之因缘：

遇此胜法善缘众，前世累劫积资果，
与普贤王同缘分，诸道友当生欢喜。

“遇此胜法善缘众”，“胜法”是指无上密法大圆满，“善缘众”指我们得到灌顶、传承，有着非常殊胜缘分的众生。

“前世累劫积资果”，现在我们遇到这样的密法，是不是平白无故好像从天上掉下来的呢？我们有些人因为家庭里有这样或那样的障碍，就糊里糊涂地跑到这里来了，然后觉得这仅是巧遇。但其实并非如此，这是多世累劫积累资粮的殊胜结果，因为密法不像其他的法容易得到。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中指出：“凡值遇无上密乘者，往昔必定已供养过无数佛陀，并已成过普贤如来的眷属……若男若女入此胜密，并获得传承教言，虽其未证悟，然以听闻之功德力，决定速疾解脱，因彼逢遇无上果法之故。”他用了两个推理，第一个是我和弟子们千百万劫当中已积累了足够的资粮，因为我们已经遇到了殊胜的密法；第二是我和弟子们，在今生或中阴，一定会获得解脱，也是因为我们遇到了殊胜的密法。无垢光尊者以这两个因明的肯定句为我们作出了明确的推断。

“与普贤王同缘分”，遇到这样的密法，实际上已与普贤王如来同等缘分，因为普贤如来一刹那中得解脱，也是依靠这个殊胜密法。另外，“系解脱”（《圣教一子续》）中说：如果见到了天上的金刚链，我们便与普贤如来具有了同等的缘分。

我们前天得到了法王“系解脱”的灌顶，因此你们




以后可以把“系解脱”戴在身上，并且应戴在贴身处，最好不要让任何人看到，而且在今生不能离开身体，睡觉时也不能取下来。临终的时候，如果“系解脱”在身上，我们会有相当的把握。我们什么时候死亡，自己还无法确定，如果你在晚上把“系解脱”搁在这边，你在那边静静地睡觉，或许就与世永别了，这样就失去了在临终获得极大加持的机会。过世后，“系解脱”也不能离开尸体。洗澡时，暂时解下来一会儿，马上就要戴上去。装加持品的嘎乌盒可以戴在外面。上师仁波切那本“系解脱”很重，装在一个很大的、用银子做的嘎乌盒里，一直戴在身上。前几年出国去印度时，天气很热，他洗澡的时候，解下来在旁边搁了一会儿，洗完马上便说：“我的系解脱！”一会儿也不能离开身体。在藏地，很多人光凭“系解脱”的加持就往生了，而且他们的身体变成虹光，烧出了舍利。我看到有些人把“系解脱”戴在外边作为装饰品，这样不如法，因为我们并非以此作为一种装饰，而是为了得到加持。

“诸道友当生欢喜”，上师用一种谦虚的语言，把他所有的弟子称作“道友”。我们所有的道友，遇到这样的密法，真的很不简单，故心里面应该生起欢喜心。虽然我们还没有一定的修行，但是首先护持清净誓言，经常忏悔罪过，特别每天念金刚萨埵心咒、百字明，这样，身、口、意的罪业能即刻消除，同时，对密法不要生起邪见。虽然要真正证悟密意确实有点困难，但是已经得到这么多灌顶、教授，已经种下了最殊胜的解脱种子，不久之后定能获得解脱。前两天，有几个出家人去

汉地时，我看他们书包里面装了许多密法的法本，并且赞叹密法的加持不可思议，由此可推知他们对密法的殊胜信心。

乙二（发菩提心）分二：一、发心之理；二、发心功德。

丙一、发心之理：

> 为沉恐怖轮回众，获得永乐之佛果，
> 当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。

一切有情大致可分为二类：一类是已获得暂时甚至究竟安乐的圣者，即声闻罗汉、缘觉、菩萨与福慧圆满的佛陀；一类是没尝到过安乐的法味，随业力而沉溺在布满险恶外境的轮回中的众生。轮回是轮转不断之义，其中有六种不同的种姓，即天道、阿修罗道、人道、旁生道、饿鬼道、地狱道。尚未解脱的众生就在这六道中转来转去，即使升到苦难并不深重的三善道——天道、阿修罗道、人道，还未等喘息过来，又被自己所造的不善业力拉到了三恶道——旁生、饿鬼、地狱中受苦消业去了。故月称菩萨在《入中论》中说轮回中的众生是“如水车转无自在”。就拿我们周围的人类众生来说，虽然现在生活水平提高了，但失意、烦恼、苦闷也随之蔓延开来，十个人中你去问他们幸不幸福，有九个会露出一脸的苦笑。而且因不了知、不遵守因果规律，这些人在为生活奋斗的同时又造下了无数的罪业，今后的去处又是十分黯淡。我们是无数个恶境众生中的极少数幸运者，因为多世累劫的善根成熟，现在终于遇到了三宝与具德的上师，所以我们出离这个险境的日子已指日可

待。

但这还远远不够，因为从佛菩萨的圣言量、修行者的现量以及推理的比量中，我们已清楚地知道所有这些受苦的众生，都曾做过自己的父母。他们曾经对自己是那么的细心呵护，相互感情是那么的深厚，现在虽然已全然不识，但一个稍具良知的人，怎么也不可能将他们撇在一边，自己独自求得安乐。而使他们得到最大的安乐，即是使他们永远离开轮回苦海，获得无上的成就。因此，心中应立下为使所有父母众生得到究竟安乐的誓愿。

为实现这个誓愿，我们该从哪里做起呢？

“当负利他之重任”，在立下了这个伟大的誓愿后，我们再来观察自己。现在我们尚是凡夫，凡夫意味着自己尚在轮回之中，帮助他人的能力微乎其微，根本无从实现如此宏大的誓愿。因此我们应该首先使自己具有最大的能力，而在这世界上能力最无上的即是佛陀。因此，我们为了使一切父母众生得到究竟安乐而愿自己获得佛陀一样的能力，即发誓成佛，这个决心称为“愿菩提心”。从发起这种决心的那一刹那开始，自己就已进入了大乘五道（资粮道、加行道、见道、修道、无学道）中的资粮道，称为资粮道菩萨了。

详细说来，愿菩提心有三种。一是为度一切众生愿自己先于众生成佛，这种发心需经三十三大阿僧祇劫修行才能成佛；一是愿自己与众生同时成佛，这需要七大阿僧祇劫的修行；最可贵的是愿一切众生先于自己成佛，就像文殊菩萨和地藏菩萨所发下的誓愿一样，这需

要经过三大阿僧祇劫的历程。如果有福德因缘值遇密宗，则更可因法门的深浅等因缘而在数世乃至一世中成就。

发愿菩提心纯熟、坚固后，再去行持六度万行，这就是“行菩提心”。行菩提心开始后，他相续中的罪业就迅速减灭，福德迅速增长。华智仁波切说：“没有菩提心的基础，光是念经、加持、传法、闻法等等，实际上没有很大的功德。若有了菩提心，即使没有行很多善事，实际上他的功德也日益增上。”所以这里为了无边无尽轮回中的众生，让他们得到究竟安乐，我们在学道的过程中，应该发起利益众生的愿菩提心和行菩提心，并承担所赋予的重大职责。

“舍弃爱自如毒食”，在这个学道的过程中，最紧要的是要断除珍爱自己的我执。《智者入门》中讲，所有的众生首先有我执，接着产生我所执，然后就一直转在轮回中，始终无法解脱，漂泊无边。《入中论》中也说：“最初说我而执我，次言我所则着法。”所以对凡夫来说，我执是最大、最究竟的敌人。《佛子行三十七颂》讲：“诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成。”一切痛苦源自自己的欲望，一切诸佛的功德源自利他之行。所以说，爱执在学道过程中，相当于毒药那样，一定要去掉，若断掉所有的我执和我所执，则菩提心能顺利地生起。

丙二、发心功德：

以此可阻恶趣门，亦可获得善趣乐，

趋至究竟解脱地，切莫散乱修此要。

弥勒菩萨也曾说过：“此菩提心能阻塞恶道之门，




此菩提心能引至善趣的安乐，此菩提心能得究竟的解脱，所以在此我顶礼菩提心。”菩提心能阻塞恶趣之门，增上暂时的人天安乐，最后能得究竟的解脱。《入菩萨行》中也讲：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。”菩提心能把定业与不定业都加以净除，故能阻塞堕入恶道之门，这是菩提心的第一大利益。

“亦可获得善趣乐”，如具有了此菩提心，就能得到人天的福报和安乐，这是菩提心的第二大利益。《入菩萨行》中赞叹菩提心的功德时说：“即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空……珍贵菩提心，众生安乐因，除苦妙甘霖，其福何能量？”

“趋至究竟解脱地”，华智仁波切讲过，如果缺少菩提心，成佛便没有希望；有了菩提心，佛果的因即已具足。这是菩提心的第三个，也是最殊胜的利益。《入菩萨行》中说：“佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐……犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。”

“切莫散乱修此要”，了知了上述菩提心的三大功德后，一个真正畏惧恶趣、欲想得到世间福乐或出世解脱的人，就不应再有疑虑，不要再这山望着那山高，应马上着手修行此最为殊胜的要诀。佛在世时有位贫妇，想发心供灯，但穷得连油也买不起，于是她就去卖自己的身体，但没有人买，无奈，她只得把头发送人，换得了少许酥油。当她以至诚之心在经堂里供了灯后，那盏

灯长时盛燃，目犍连尊者用神通也不能扑灭，这就是发了菩提心的缘故。当时，虽然阿阇世王供养了比贫妇多得多的灯，但发心浅劣，所获的功德远不如只供了一盏灯的贫女。在此菩提心基础上，再去修中观甚至无上密法大圆满，便能迅速获得修行之正量验相，迅速证果。

乙三（发出离心）分二：一、护戒功德；二、破戒过失。

接下来讲述学修密法的另一个基础，即是要发起出离心。出离心与菩提心正是学修显宗与密宗的共同基础。法王如意宝从两个方面论述了出离心，一是护戒功德，二是破戒过失。

丙一、护戒功德：

于诸轮回之盛事，不起羡慕之心念，
当持人天供养处，殊胜严饰之净戒。

于此轮回中有着许多令人炫目的盛事与富足。如我们这个世间的人，多数追求生活于繁华都市，享受奢华的生活，有着良好的声誉、显赫的地位和一呼百应的威势等财、色、名、食、睡的诱人“快乐”；在天人道，则更有无死甘露、各种宝饰天衣等更多的令人羡慕之处。

但是，无论何种贪执都会将人束缚，令人不能解脱。就像难陀的故事——无论贪著三界轮回中的哪一种福报都得不到解脱。《佛子行三十七颂》中讲：“三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，了知恒时无变法，希求解脱佛子行。”故应该生起出离心，特别是我们学佛之人，无论是居士，还是正学女、沙弥、沙弥尼、比丘、比丘



尼，凡守持小乘戒，首先要看破世间，如果没有看破，戒律就无法守持。无垢光尊者强调指出：守小乘戒，必须先生起出离心。因此，要对轮回所有兴盛之事，不生起贪恋、羡慕。在这里学过一段时间法的居士，回汉地以后来信说：虽然在城市吃得好、穿得好、住得也好，没有佛学院那样的艰苦，但却没有在佛学院修学佛法获得的法乐。这已经表明向出离心迈出了一步。

所以，对三有轮回中短暂快乐不生贪恋心，恒时希求解脱果，这便具有了清净戒律的基础。

“当持人天供养处”，此中的“供养处”是指持守别解脱戒以上的戒律，并且持戒清净，他们是人天众生的殊胜供养处。《佛子行三十七颂》中说：“无戒自利尚不成，欲成他利诚可笑，故于三有无希求，守护净戒佛子行。”所以，已受戒之人，必须要守持好别解脱戒。别解脱戒是佛为追求自我个别解脱的小乘行人所制定的戒律，但它同时也是大乘菩萨戒与密乘三昧耶戒的基础。如同龙树菩萨所讲：“戒如动静之大地，一切功德之根本。”如果学修佛法不受戒，不可能产生很大的功德。如果受了相应之戒，则一切行持，皆有很大功德，而且功德自然而然增上。戒律是人天最殊胜的装饰，释迦牟尼佛曾在佛经中说：如果有了清净戒律，即便没有其他装饰，也十分的庄严。

丙二、破戒过失：

一切增上定胜乐，悉皆依此而生故，
倘若破戒堕恶趣，切莫迷惑当取舍。

依据《宝鬘论》，一切人和天人的安乐都叫胜生之

乐，这是暂时安乐；定圆乐则是解脱之安乐。解脱之乐也有暂时和究竟之分，暂时的解脱安乐，如声闻罗汉、缘觉和菩萨；究竟的解脱安乐是成正等觉，即证最究竟之佛果。然而无论是胜生之安乐，还是定圆乐，皆是从守持清净戒律中产生。正是这一缘故，我们应该持守好各类戒律，不仅增上人天福报，而且终获解脱之安乐。

《宝鬘论》中并且论述了只有二地以上的菩萨才能真正持守清净戒律。《入中论》中也说，二地菩萨即使在睡梦中也不会犯戒。然而对于一般的凡夫，别说睡梦中，就是在白天，也难以真正清净戒律。在《菩提正道论》中，宗喀巴大师专门引用了佛经的一个教证，即在末法时代，哪怕守持一天的戒律，其功德比在千百万劫中供养诸佛菩萨的功德还大。这也正显出了末法时代持守戒律的难度与其可贵。因此，我们已决心荷担如来家业的人，更要尽心尽力去持守戒律，一个具足正知正见的人，是不会也不可能犯戒的。

“倘若破戒堕恶趣”，在此指出了破戒的危险性。如果有人破了根本戒，或者破犯了相关重戒，于一生中也没有忏悔清净，那么此人肯定会堕入恶趣，反复漂流而无有出期。因此若稍有违犯，即应当尽快地按照仪轨，去真心发露忏悔。唯有这样，才能遣除因破戒而招致的各种违缘障碍。

对于出家人来说，一定要清净守持戒律。净戒是生善趣之因，也是解脱的基础，如果戒律不清净，则反而转生恶趣去了。《入菩萨行》中讲：破戒之人即使多行布施，他的果报还是转生到饿鬼中当护财鬼之类。

“切莫迷惑当取舍”，大家要注意，现在我们既有善知识的指导，又是自由自在有条件守持清净戒的时候，应好好珍惜此机会，千万不要迷失了，应该对自己的行为善加取舍，远离一切破戒的因与缘，发愿在此一生当中，清净地守持好戒律。偶尔无意中犯了戒律，凡夫人在所难免，但此时应励力忏悔。如果受了戒还不知戒律为何物，或明知戒律的学处，而故意去违反，则应反思自己是否已成了佛陀授记中在末法时代混入佛门中的魔眷了。

乙四（贤良人格）分二：一、修习贤良人格之理；二、贤良人格之功德。

丙一、修习贤良人格之理：

作为一个佛弟子，我们首先应该完善自己的人格。法王如意宝一再强调，良好的人格是修持一切显密佛法的基础。法王规定长住五明佛学院的人所应遵守的三个基本条件中，首先就需要人格贤良（其次为戒律清净、精进闻思修行）。我们中有些人学了佛后，一味喜欢高深法门，不屑于用佛法熏陶自己，以至于口若悬河，显密教法、古今典故尽在腹中，但日常行履还不如一些没学过佛的普通人。这样的人其实并未懂得佛法，故也不可能得到佛法的真实利益。还有的人一看到某些人就很讨厌，就像犯了心脏病一样心里很难受，这样很不好。如果不接触众生，我们又当怎样去度化他们呢？从显宗角度来说，不论是修忍辱还是布施，这六波罗蜜多都只有依靠众生才能成就。如果众生没有烦恼，我们也就无以修成般若波罗蜜多了。虽然众生有不同的层次，但我们还是应当对




他们生起平等的欢喜心。一个真正有修行的人，是能令所有众生生起信心的。

因为个人品德对于修行至关重要，历代大成就者对此也均相当重视，萨迦班智达有《格言宝藏论》垂世，麦彭仁波切也专门着了明辨是非、改进人格的《二规教言论》。在《二规教言论》中，麦彭仁波切这样强调了人品的重要："世法即是佛法根，若无世间高尚行，则彼始终不容有，殊胜佛法之规故，如无树根即无茎，或如无福即无财。"

言行恒时随顺友，秉性正直心善良，
若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。

我们在一切时中，都要在内心及行为上随顺道友、他人。这一方面是普贤菩萨菩提行愿中的一个大愿，另一方面也是我们与别人交往的一个窍诀，并且由此也能创造有利学修和比较宽松的人际环境。这里所讲的"随顺"，并非人云亦云，他人做什么不如法之事，自己也跟了去做，而是性格温和，不起嗔心，与人和睦相处。在法王所著的《教诲甘露明点》中，在人品方面讲了许多窍诀，我们可以阅读参考。

法王指出，若心不随顺他人，在其眼中，甚至一个好人也不会有。确实，如果有人心不清净、行为不清净，他便会觉得所有的人都在与他作对，别人所作所为都不如法。如此而来，他在行为上肯定会处处与人冲撞。比如坐车，心行不好的人，便会为争座位而大吵大闹。那些经常喜欢指责别人、骂别人、吵架的人，其人格水平非常之低劣，从学佛法上讲，这些人也没有多大因缘。

人在社会，出门办事、待人接物，心里容易产生烦恼。如果把自己关在房中，不与人接触，好像没有什么麻烦，但很明显这是一种逃避，而现实中人与人接触是避免不了的。如果发现他人在行为上有些不对，你觉得应该加以劝告，最好不要当场指出，以免火上加油，而应该用其他变通的方法来进行劝告。因为我们知道，忠言往往逆耳，人大都会下意识地以为："只有我自己的行为是如法的。"好像除了自己以外，其他道友甚至上师都是不对的——这就是心行没有随顺他人。在学佛法的过程中应与所有道友心行相合、和睦相处。哪怕对方是个很不好的人，但对你来说都是无利无害的。再说，他的烦恼深重，更应成为你悲悯的对象，没有理由去将他拒之千里之外，更不应该动辄横眉怒目，否则只会使事情更糟。对我们的负责人来说，出于僧团的利益和建设的需要，应该注意并指出他人的过失，一般人便不能也不允许用挑剔的眼光观察别人，而应对一切都作清净观。释迦牟尼佛在转法轮时，也为随顺一般的凡夫而讲了很多方便语。佛陀对我执很重的人，讲补特伽罗有我；对稍有解脱根基的人，宣讲了相应的暂时解脱法门，而这些从实相上说都是不了义的。所以有智慧的人，如果别人对你产生烦恼，你尽可以用善巧方便的语言进行引导，如此行之，对我们的修行有极大的促进。

"秉性正直心善良"，我们除了心行随顺，还应当努力精勤使自己心地善良、秉性正直。我们一定能改变自己，使自己在心和行为两方面，都得到明显的改善。

所有佛法，从"心善良、行为如法"两方面来说，




都已包括了。你无论做什么事情，都要想到对方与自己是一样的，对方同样有着快乐与痛苦。就这样，无论做什么事情，先从对方角度去设身处地考虑一下，这种考虑，也就是内心善良之举。法王老人家告诉我们做人、修行的重要窍诀，虽然语言不多，又看似普通，但在修道过程中，意义非常之大。我们佛学院现在四千多人中，还没发现吵架、打架的，这就是大家奉行“心善良、行为如法”的良好结果。

去年，学院里来了位博士，他是研究藏传佛教的第一位博士。他曾对法王说：“你们这里几千个人在一起，相互之间很友善，没有什么矛盾，请问您用了什么方法，采取了什么措施呢？”法王说：“也没有特别的方法，我只是祈祷三宝，他们自己则按所学到的佛法如法而行。在他们刚来佛学院时，各种烦恼都有，随着每日佛法的熏陶，烦恼就渐渐平息下来，没有大的嗔心了。另外有一条硬性规定，如果有人彼此间有了矛盾，就应在当天互相道歉忏悔，矛盾不能留过夜，过夜就只有请他们离开学院了。这一点我是能办到的。”然后那个博士对我和慈诚罗珠堪布说：“你们佛学院人多，这是一大特征；你们佛学院的人戒律清净，这也是一大特征；但还有个最大的特征，你们彼此间心性和善，都很慈悲，没有什么矛盾，这是我从来没有看到过的。”他说：“我们单位才十来个人，就有五六个人彼此关系不好。这种情况，不仅我们那里有，在社会上也处处可见。”因此，他对法王能管理好这么大的僧团而深感敬佩。

秉性正直非常重要，麦彭仁波切在《二规教言论》

中赞叹正直的人说：“直士之前天喜聚，直士顺利抵天界，直士做事极稳妥，直士国王亦胜任。”又赞叹正直的功德说：“所谓正直之功德，一切德中最超胜，清净世规之精要，无需饶舌赞叹之。”不论是道友之间，还是弟子与上师之间，都应该正直，坦诚相待，不应该口是心非、耍些小聪明。现在不少人习惯了搞世间法，进了佛门后，也没用佛法去对治这些习气。例如有人心里想的是一己私利，但却对上师说：“我要弘法利生，做很多事业……”如果这位上师稍微对他赞扬几句：“你很好，你发心很清净，你的确不可思议……”于是，他就四处散扬上师的这几句赞语，借以抬高自己的身价，达到不良的目的。

《格言宝藏论》中讲，马群中有骏马和劣马，同样，人当中也有好人与坏人。仅从外表上看起来，每个人都差不多，但如同五个手指一样，相互间还是参差不齐。我们对他人的优点要加以学习、效仿，对他人的缺点应看作是自己的缺点，注意改正。同时，应以真诚、感激之心接受他人的批评，如此，心行就自然会一天天得以改善。

“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”这是就世间上一般人而言的。世间人我执很深，追求的都是自己的私利，但是即使他们的目的是想要广泛地利益自己，实际上还是要通过利益他人的方式才能顺利、有效地实现。这是对追求自利者的最甚深的窍诀。

比如说，你若想发财，就应多行布施。法王仁波切指出，如果你乐意帮助他人，那么他人就愿意帮助你。

如果他人修房子时，你去帮忙，等你在修房子时，他人也会愿意来帮你。平时一心一意地帮助他人，最终你却得到了利益，这是个窍诀。扩充来讲，在此良好人格的基础上，再生起对他人的大悲心甚至菩提心，就已踏上出世之路了。

确实，我原来觉得你们有些人的人格不是很好，传殊胜法有危险性，因此不大愿意传。因为如果人格不好的话，今天说几句漂亮话，明天又变成另外一个人了，甚至于诽谤密法，这确实令人害怕。如果品行很好的人学佛，无论遇到何种违缘，他也不会诽谤，总会以信心依止。

《格言宝藏论》《二规教言论》翻译、传讲后，对汉族四众弟子产生了很大的利益。希望你们最好每年都能把《格言宝藏论》读一遍。以前，噶当派的格西也是这样，他们在传法前先观察人格，如果人格好，可以马上传，如果人格不好，会从智慧方面入手，通过闻思修来改变。所以，学习这些直接有利于人格提高的格言和戒律对我们来说十分重要。你们有些人不要以为这两部论不是密法，就不必重视。一方面这两部论的作者是文殊菩萨化身的萨迦班智达和麦彭仁波切，这是从证悟者的最高智慧中流露出来的做人窍诀，不是一般的格言可相比拟；另一方面，法王在此也再三强调了修学密宗、显宗最根本的基础是良好的人格。因此，《格言宝藏论》、《二规教言论》是真正的宝藏，如果将宝藏束之高阁，不加以利用，确实太可惜了。

修习善良人格，第一个条件，是心与行要随顺自己



的道友；第二个条件是心地善良，秉性正直；第三个条件，即使究竟上是为了自己的利益，但仍要暂时性地去成办他人之事，这是自利利他的唯一方法，是一个殊胜的窍诀。正如上师经常讲的，人格好的人对上恭敬，对下面的人以慈悲心护持，对中间的人平等以待、相互尊敬。而人格不好的人往往对上嫉妒，心不恭敬；对下生嗔恨心，进行压制；对中等人想侵害或生起傲慢心，而引出各种各样的烦恼来。

丙二、贤良人格之功德：

此乃清净人规法，三世诸佛方便道，
亦为四摄之精华，诸位弟子切莫忘！

上述“修习善良人格之理”中的内容，也就是世间的典规德范之法。藏地观音菩萨化身的国王松赞干布，当时对全藏人民规定了“人规十六条”，即十六条行为规范：一、敬信三宝；二、修行正法；三、孝敬父母；四、恭敬有德；五、敬重尊贵耆长；六、对亲友有信义；七、对国人作利益；八、心性正直；九、仰瞻贤哲；十、善用资财；十一、以德报恩；十二、秤斗无欺；十三、不相嫉妒；十四、勿用妇言；十五、婉和善语；十六、心量宽宏。这十六条乃至对当今社会也有借鉴意义，现在，在学校里也是要求学生德智体全面发展。确实，人的道德非常重要，不论在世间还是出世间法中，如果道德低劣，那他做什么都困难重重。

“三世诸佛方便道”，以上所讲善良人格，不仅是世间人道规范法，而且从出世间法而言，也是过去、现在和未来三世诸佛度化众生时所实行的方便道。

“亦为四摄之精华”，这是菩萨行持四摄法之精要。诸佛菩萨度化众生的方法总结为四摄法，而四摄法又可总结为一句话，即是“贤良人格”。“四摄法”即摄受众生的四种殊胜方法：第一是布施摄，从下往上分为财布施、无畏施、法布施三类，比如他人贫困，你发心周济他，即为财布施；帮助他人，解除他人的怖畏即是无畏施，如放生等；向不懂因果的人讲解因果等道理或以自己的修法功德回向他人，即为法布施。第二是爱语摄，上师在摄受弟子的过程中要运用善巧方便的语言，即用弟子容易接受的语言来转变弟子的相续，使其心行合乎于佛法。如果一个上师所讲的话引起了对方情绪的抵触，弟子就会渐渐远离，因此，上师之语要适合调化弟子之心，这就叫爱语摄。第三是利行摄，上师应该具备度化弟子的良好心愿和真实利益弟子的行为。如若上师没有利益弟子的意愿和行为，对弟子一切言行不予过问，任之随心所欲，这样，弟子肯定不会得到任何利益。最后一个是同事摄，上师要培养弟子，首先自己必须如理如法而行，为弟子起表率作用。否则，上师要求弟子好好闻思修，而自己却天天搞世间法，那他的弟子肯定都会在心中嘀咕：“上师他自己整日游手好闲，很少闻思修行，还道貌岸然地给我们强调闻思修行……”再比如守持戒律，上师必须自己戒律清净，不然，无论如何强调戒律，也起不了多大作用。

在弘扬佛法时，四摄法非常重要，这是佛陀教给我们的一大方法，法王如意宝在这里又着重为我们指出。有的高僧大德有着极大的摄受力，因此弘法事业非常广

大。例如，上师如意宝传一个法，就会有成千成万人修。上师让每一个弟子念一百遍《大自在祈祷文》，能成为成千上万的数目。一个上师的摄受力大小，最根本是取决于人格力量。如果人格不好，人们就不愿接近他，此人就没有能力弘扬佛法。所以他最好先找个寂静的地方，独自修习愿菩提心，改变人格，并以修法的功德上供诸佛菩萨，下施六道众生，只有这样，才能对弘法利生有所利益。人格不好的人，即使只收一两个弟子，最后，就连这一两个弟子也会生起邪见，那就更不用说去广收门徒了。一个有成千上万弟子的高僧大德，必定在人格方面具有不共的功德，这也完全可以通过逻辑的道理来推知。

“诸位弟子切莫忘”，上师仁波切语重心长，反复叮嘱我们，千万不要忘记了这一殊胜的窍诀！因为这个窍诀极其重要。在藏文中“切切”是重复强调的词，直译成汉文就是“不要忘记，不要忘记”。上师如意宝不但在这里，平时也一直在强调人格对修行的重要性。我们一定要把上师如意宝的话铭刻在心，这样必能得到上师仁波切不可思议的加持，获得极大的利益。

甲三、末义：

> 以此善根愿诸众，超越轮回之深渊，
> 令诸心子皆欢喜，往生西方极乐刹。

以宣说上述窍诀所出生的善根，诚愿一切众生能够出跃轮回的深渊险境。释迦牟尼佛宣说八万四千法门，精华要义已包含在了上述四种窍诀中，所以在此愿所有有缘弟子生起极大欢喜心，信受奉行。并愿以此功德，

大家与上师如意宝一起往生西方极乐刹土，圆成佛果，这是上师法王如意宝对我们最殷切的期望。

“第十七胜生周丙子年（公元1996年9月21日）”，藏历以六十年为一个周期，相当于阴历一个甲子，其纪年从公元1027年开始，现在是第十七个周期的开始。“我等师徒遣除内外密诸违缘”，上师去年（1995年末）生病期间，遇到许多障碍，最后取得了降魔胜利，所以说上师与他所有的弟子从内外密诸障中获得解脱。“阿旺罗珠宗美于庆祝胜利之吉日，近五千僧人中”，阿旺罗珠宗美是上师之法名，上师很谦虚地说自己在佛学院近五千僧众中，“即性而唱”出此胜利道歌。“善哉”！

此殊胜窍诀论之浅释，因时间匆忙等诸种原因，必有不尽意或不应理之处，特于诸圣者前诚心忏悔，若有少许善妙功德，回向一切有情，愿其速获无上佛果，并愿诸高僧大德长久住世、常转法轮。







事师法五十颂

拔毗天大阿阇黎　造颂
汤芗铭居士　译

顶礼妙音菩萨！

得具贵胜金刚萨埵上位因，
上师莲足如实恭敬为作礼。

清净续说依止彼，今总集说其敬听。
已能获得胜灌顶，如是金刚轨范师，
十方所住诸如来，三时现前为作礼。
以最胜信日三时，献花中围而合掌，
头顶接足为作礼，开演上师当敬事。
师或在家新出家，为避世间讥毁故，
以持禁戒心作礼，面前所置正法等。
若献座位若起立，作事业等诸敬事，
有禁戒者普应作，唯离拜及非妙业。
上师及与其弟子，同等失坏于誓句，
勤勇轨范及弟子，最初应互相观察。
具慧弟子不应从，无有悲愍而忿毒，
贡高贪著不守护，自矜而伐为上师。
坚牢调伏具足慧，具忍正直无谄曲，
了知咒与续加行，具足悲愍解诸论。
毕竟晓了十真性，善巧绘造中围业，



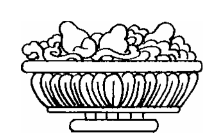


了知宣说咒加行，其心专一根调伏。
于彼同等怙主想，既为弟子若轻毁，
即名轻毁一切佛，是故恒常当得苦。
若有轻毁轨范师，便由疫气伤害病，
鬼魅炽燃或诸毒，增上愚痴而命终。
王法火难或毒蛇，水或空行或盗贼，
鬼魅邪引所杀害，从此堕入那落迦。
普于一切轨范师，何时不应恼触心，
若由愚痴而现行，那落迦中受煎逼。
诸所示现极可怖，若无间等那落迦，
一切轻毁轨范者，正说应住于彼处。
是故一切勤勇者，于其金刚轨范师，
大慧自善不矜伐，何时不应起轻毁。
诸有恭敬供上师，随顺师故而奉施，
从此炽燃等侵害，当来亦令不出生。
于自誓句轨范师，以非可施妻与子，
及以自命常承事，况复变动诸财物。
是故无数俱胝劫，极难获得大觉位，
若有具足勤精进，亦于现生能赐予。
恒常守护自誓句，恒常供养诸如来，
亦恒奉献其上师，此与一切佛同等。
欲得无尽真实者，以其少分堪悦意，
变成至极殊胜者，若彼若此献上师，
若能于此恒施供，即是恒施一切佛，
此施名为福资粮，资粮令得胜悉地。
是故弟子应具足，悲舍戒忍诸功德，
轨范师与金刚持，不应观为有别异。
可畏等同坏塔罪，不应践踏上师影，
况复更所不应踏，若鞋若垫若乘等。

大觉慧者以欢心，精勤听受上师命，
若如理事无力能，其所不能婉言谢。
依师当得诸悉地，若增上生若安乐，
是故一切精勤者，不应违越上师命。
上师诸物如自命，上师所爱亦如师，
上师眷属如亲属，依于等住恒思维。
止憩床座或前行，或作束缚其顶髻，
置足于垫手置腰，上师面前皆不应。
上师安住或起立，不应偃卧或端坐，
恒常于彼诸事业，善巧兴作令圆满。
除遣口唾液沫等，伸展其足于坐垫，
往来经行或争论，上师面前皆不应，
摩擦支体或舞跃，歌咏伎乐皆不应。
加行众多杂言论，能闻近处不应作。
鞠躬从座而起立，当大恭敬而端坐，
黑夜渡水道可怖，得教令已能前行。
轨范所能现见前，具慧不应旋扭身，
不应以背倚柱等，不应牵曳其指节。
或濯其足或浴身，拂拭及与抚摩等，
皆应先行为作礼，礼已后当随所喜。
若当称说上师名，名后随行面前文。
为令所余起恭敬，故先称说胜敬词。
若于上师请教令，即应说云如命行，
双手合掌勿散乱，当善听受上师教。
发笑及与唾痰等，当善以手遮其口，
作所命事究竟已，当以柔顺语启白。
师前调顺面端坐，善护所著衣等相，
以膝着地而合掌，为求闻等三启白。
于作敬事一切行，其心应离于我慢，



惭羞怖畏善防护，住于初适嫁女相，
一切轻佻等所作，开演师前应远离，
所余类此诸所行，自内观察应遣除。
善住中围及护摩，摄收弟子及讲说，
其处若与师同住，未得许可不应作。
若开眼等随所得，一切皆当献上师，
师与所献取受已，有所余者随所喜。
上师弟子非弟子，弟子亦非上师前，
随行所有诸敬事，及作礼等当屏退。
随于轨范有所献，或轨范师有所赐，
具慧于彼应鞠躬，以其二手而持取。
能以正念无忘失，于自遍行皆精进，
同法违越自所行，以欢喜心相劝阻。
有病恭敬师事业，亦未得师赐许可，
于诸遮制虽现行，具善心故不成罪。
此中多说何所用，令师欢悦所应作，
令师不悦皆远离，于彼于此当精进。
悉地随顺轨范师，大金刚持所亲说。
既晓了已以诸事，一切为令上师悦。
意乐清净诸弟子，已正皈依于三宝，
随顺上师而转者，便应施与令记诵。
此乃施与咒乘等，令得成为正法器，
一十有四根本堕，正所应诵及受持。
如是弟子随师转，生无余利无过患，
集此我积无边善，愿诸有情速成佛。







事师法五十颂大义科判








事师法五十颂大义

拔毗天大阿阇黎　造颂
索达吉堪布　讲解

顶礼历代传承上师！

作者简介：本颂的作者是印度人，从小便依止了很多善知识，出家后精通显密论典，成为一名大班智达。因未被国王重用，他心中不快，离开了寺庙，准备去东方朝拜一闻名的度母像。途中经过大海，非人大兴违缘，把他劫持到了非人的居住地，他心中大苦，于是天天祈祷度母，希望早日得以离开，后梦中度母告知，若想去某个地方，晚上头朝这个方向安寝即可办到，照办后果然又回到了印度。但这时已过去很多年，自己寺院里的老班智达们都已去世，新一辈的班智达们对他的弘法又不支持，为此转恨海中的非人对自己所作的障碍，于是念了很多降伏咒，使害他的非人岛屿沉入了海中。后来度母告诉他因为这个重业，小乘、大乘、密乘三大戒律都已违犯，须好好忏悔，否则必堕恶趣。他欲往五台山朝礼文殊以期忏罪，度母指示此犹未能净障，若能造一有关依止上师方法的论着，使初学密乘者知道如何行持，方可净障。于是大阿阇黎在第二天即依续部造了此颂。

又有一说是拔毗天违反了上师教诲，在欲割自己舌头时，度母现身告之如是难以净除谤师之罪，须造一指导后人如理依止上师的论典方可，故造了此论。

顶礼妙音菩萨！

这是由梵译藏时译者所加的顶礼句，妙音菩萨即文殊室利菩萨。前弘时期藏王赤热巴巾（815—838，约唐朝末叶）规定：凡有翻译，若属经藏，开篇加"敬礼一切诸佛菩萨"；若属律藏，开篇加"敬礼一切遍知佛"；若属论藏，开篇加"敬礼文殊室利童子"，以示区别。

本论科判分三：甲一、首义；甲二、中义（论体）；**甲三、末义**（回向）。

甲一（首义）分二：乙一、皈敬；乙二、立宗。

乙一、皈敬：

得具贵胜金刚萨埵上位因，
上师莲足如实恭敬为作礼。

此半颂为皈敬句，意即上师是获得最珍贵超胜的法报化三身的根本因，在这样殊胜的上师莲座下，把上师之足，顶戴于自己最尊贵之顶上。"贵胜"是指无二智，"金刚"指与实相无分别的法身智慧，"萨埵"指从法身智慧中产生的报、化二色身，这些指的均是佛的功德。此功德唯从上师而获得，因此作者在此先虔诚恭敬地顶礼上师。

乙二、立宗：

清净续说依止彼，今总集说其敬听。

此半颂是立宗句，也就是造此颂文的依据及其必要。此颂文的依据是诸大清净续典，而并非个人分别心



的臆造。诸续典中虽有如是的教言，但因人生短暂，加之内容分散，次第多未有序，故将诸续中依止上师之要义，集中而成为这五十颂，俾使后学者省去费力翻检之劳，而一览无余。故而依行之必得解脱，应恭敬听受，并随宜为他人宣说。（另外，依止上师之法在《如意宝藏论》、《心性休息》、朗日塘巴的"依师法"中都有广讲。）

甲二（中义）分三：乙一、依止上师之法；乙二、为弟子宣说依止法之适宜时机；乙三、云何令作相应之法器。

乙一分二：丙一、总示依止之法；丙二、特别开许之处；丙三、总结依止法之要义。

丙一分二：丁一、正义；丁二、附义。

丁一分二：戊一、略示依止之法；戊二、广说依止之法。

戊一分三：己一、应恭敬上师之理；己二、如何修恭敬；己三、观察所恭敬境及能依之人。

己一、应恭敬上师之理：

已能获得胜灌顶，如是金刚轨范师，
十方所住诸如来，三时现前为作礼。

对于具足法相能赐予自己清净灌顶，现前了自然本智，能以一切行为显示金刚法要的金刚上师，十方如来每天在早中晚三时都前来恭敬顶礼。十方如来尚且如此，更何况我们这些凡夫弟子呢！

十方如来承侍礼敬金刚上师的教证，散见于各种续经及注疏中。如《密集金刚》说十方如来都于三时中前去供养轨范师，回归各自佛土后又以金刚语赞叹"此师

为我等一切如来之父、母、导师”等。月称菩萨在《密集金刚疏》，哲鲁巴、贤帝巴、无垢密等众多智者在各自的《大幻化网疏》中也都作了直接论述。《宝蕴经》中佛陀告诉阿难：若诸菩萨乘车，受用五妙欲供，而无人驾车时，如来也会前来驾车。以此更可知我们凡夫供养礼敬、承事上师极为必要。（灌顶有三种：1、在上师前所获得的成熟弟子根性之灌顶；2、修法中观想上师的身口意三处发光，融入自己顶、喉、心三处而得灌顶的解脱道之灌顶；3、十方佛心口发光而为十地菩萨灌顶的解脱果之灌顶。此处指第一种。）

己二（如何修恭敬）分二：庚一、总示恭敬承事之法；庚二、特殊开许处。

庚一、总示恭敬承事之法：

以最胜信日三时，献花中围而合掌，
头顶接足为作礼，开演上师当敬事。

“中围”即坛城，应每日三时献花于开演佛法精要的金刚上师面前的坛城中，然后以清净深广的信心合掌、头面礼足。

庚二、特殊开许处：

师或在家新出家，为避世间讥毁故，
以持禁戒心作礼，面前所置正法等。

如果自己已出家，而自己所依止的上师是一位在家居士，或自己已受比丘戒，而上师虽出家未受比丘戒，或戒腊比自己小，则又该如何呢？为了免去形式上与小乘戒的冲突，以及为避免他人诽谤，同时不失对上师的诚敬，应在上师面前陈设经书、佛像等等，以身礼经书、佛像等，而心礼自己的上师。若没有上述所避之处，则

应直接恭敬顶礼上师。法王仁波切曾特地指出，做上师者至少必须具有居士戒，否则无有做上师的资格。

若献座位若起立，作事业等诸敬事，
有禁戒者普应作，唯离拜及非妙业。

然除上述礼拜以及洗足等应有回避之处外，其余如献座、起立、供养等事皆应实行。对此《胜乐金刚上释》、《时轮金刚无垢光释》依照续典对此作了明确的论述。可能部分人会提出疑问：《毗奈耶经》中已说过，比丘所应顶礼之处只有佛与戒腊高于己者，这样密乘与小乘不是相违了吗？其实，这一疑问可用提婆（圣天）菩萨《思择焰》中的依据来解释，《思择焰》依教证论证了出家人也可礼在家菩萨，依此理，故出家人亦可礼在家上师，为重毗奈耶故，而于极应回避之处善作回避。又《时轮金刚无垢光释》从毗奈耶可令正法长久住世故应深生尊重的角度指出：若有比丘形象的金刚上师，不宜再依止在家的金刚上师。

己三（观察所恭敬境及能依之人）分二：庚一、上师与弟子应互相观察因缘；庚二、观察后应取舍之法。

庚一、上师与弟子应互相观察因缘：

上师及与其弟子，同等失坏于誓句，
勤勇轨范及弟子，最初应互相观察。

在结成密乘的师徒关系之前，如果不经谨慎观察，将来上师与弟子极有可能违反两者之间的金刚誓言。观察的方法是，上师观察弟子是否属于密乘相应的法器，弟子则观察所依者是否具足一个金刚上师所必须具备的法相。《金刚鬘续》也说明了互相观察的必要性：狮

子乳不可盛在一般土制容器内，否则容器会破裂，狮乳撒地；同样，密法也不应随便传付于非法器（否则双方毁）。按正式的规矩，上师应观察弟子六年，否则，若弟子实际上不是法器，则虽受誓言也不能守，必将破戒，如此上师则犯了泄密的过失。

庚二（观察后应取舍之法）分二：辛一、应舍之相；辛二、应取之相。

辛一、应舍之相：

具慧弟子不应从，无有悲愍而忿毒，
贡高贪著不守护，自矜而伐为上师。

什么样的人不能依止为上师呢？重要的有这样七个方面，随具其一，都不堪作为上师：

1、无有悲愍，即不具大慈大悲心，不堪做大乘善知识；2、忿，即有上品嗔心；3、毒，即喜欢以身、语损恼他人，如惯以恶意嘲讽、讥笑等，或锱铢必较，对他人的怨气久久不能释怀者；4、贡高，即具有上品我慢；5、贪著，即贪执一切财物；6、不守护，即三门不注重护持戒行；7、自矜而伐，即因自己稍有功德就喜欢自吹自擂。

辛二、应取之相：

坚牢调伏具足慧，具忍正直无谄曲，
了知咒与续加行，具足悲愍解诸论。
毕竟晓了十真性，善巧绘造中围业，
了知宣说咒加行，其心专一根调伏。

根据萨迦派的祖师根嘎娘波的《大幻化网疏》，“坚牢”指善护其身，即身稳重之义；“调伏”指善护于语，

即常能观察自己的语言之意；“具足慧”是具上品智慧。“具忍正直无谄曲”指善护其意，“忍”是对他人的侵害、常人难行处及甚深法都能安忍；“正直”指能对一切有情发起并增上清净殊胜的菩提心；“无谄曲”指对于过失能及时警觉，而不起现行，并且不假装为有德行之人，这是指身口意三业。“了知咒与续加行”指上师必须精通以咒力与药力成办息、增、怀、诛等事业的能力；“具足悲愍”指于诸有情起极大悲心，欲使其离苦得乐；“解诸论”指于十明学处通达，也就是说要精通显密教法，特别是对内明的经律论三藏，若不全部精通也应概略了知三藏精要总义。

“十真性”详见于《金刚藏庄严续》，有内外二种十真性。内十真性：1、修法回遮：如修忿怒十种明王遣除魔障（十大明王是：①焰摩；②无敌；③马头；④甘露漩；⑤大欲；⑥兰帐；⑦大力；⑧不动；⑨顶髻转轮；⑩地下金刚）；2、佩戴回遮：如绘忿怒本尊像或书写咒语等，并将之佩戴身上；3、秘密灌顶；4、智慧灌顶；（上二是指已真正得到了宝瓶、秘密、智慧、句义四灌顶）5、离合仪轨：指使怨敌与他的护法等分离；6、供食：指精通十五种供养护法食子的做法；7、金刚诵：指上师能精通意念诵，出声诵，以及其他念诵等法门；8、修降伏仪轨：指得了灌顶，并且成就了誓言，戒律清净，在按仪轨所说修持了十八个月后，仍未得到成就时，具备以金刚橛来对本尊作降伏的能力；9、善住：精通开光仪轨；10、修中围：指先观起坛城，作供赞后自己再契入坛城，如是后再为他人灌顶或作密宗所说的种种事业的能力。

外十真性：1、中围：指上师能依眼根可见的坛城，或内心本具的本性坛城作诸佛事；2、等持：指上师应有观修本尊的修法及应具初、中、后行的修法定力；3、契印：指上师有依自己的手印印持本尊的能力，即不离本尊手印，已得本尊印持，手印与本尊无别；4、姿势：指上师要精通诸本尊的伸足、手印等种种身形姿势；5、坐式：指金刚跏趺；6、念诵；7、护摩（火供）；8、供养；9、修事业：指上师必须精通灌顶、传法等时的修护轮，召请本尊从自性刹土中来融入自心，并作诵咒、观想等事业；10、收摄：修法完毕要回向时，念赞词与供养咒后，送本尊回归净刹（有些送有些不送，根据个人在后得时有无执著而定）。这两类十真性，对于外三部（事部、行部、瑜伽部）与无上续部的上师要求各不同，外三续侧重于外十真性的条件，无上续部上师侧重于内十真性。

"善巧绘造中围业"指精通于用线、颜色等绘造种种影像坛城；"其心专一"指上师对大小乘以及对密法有甚深的信解，专一坚固；"根调伏"指依正知正念善护根门，善于对治诸散乱境。

宗喀巴大师又在他的《事师法五十颂释·满弟子心愿》中把上说的种种做上师的条件总结为五项：1、对一切众生具有大悲心；2、对大乘正道有坚定的正见；3、精通显密教法；4、有摄受弟子的大善巧方便；5、善护三门，诸根调伏。其中最重要的是第五条，尤其对于已犯根本戒的，切不可前去依止。

从古至今，印度与藏地的大成就者多外现小乘声闻形象，内修秘密金刚乘。《时轮金刚灌顶品疏》等密典

中讲了在不同的金刚上师中，以比丘上师为上，沙弥上师次之，在家上师为下，但在家上师若已获大成就则又另当别论。

若未有圆满具相的上师又该如何？《胜义近事续》指出：在末法时代，众生之心刚强难调，上师示现之相功过相杂，很难找到一位功德圆满者，如是则应找功多过少的上师依止。

关于密乘弟子所应具备的条件，在《大幻化网》第一品中举出了四条：1、喜欢善法；2、喜欢修行；3、恒常恭敬上师；4、相续中喜欢供赞本尊。至于无悲愍心，又忿恨恶毒以及与上述四条根本相背的人，不能摄收为弟子。

戊二（广说依止之法）分二：己一、远离不敬；己二、修恭敬之法。

己一分四：庚一、远离轻毁；庚二、远离恼触师心；庚三、宣说不现见的谤师过患；庚四、小结。

庚一分二：辛一、总说过患；辛二、分说过患。

辛一、总说过患：

于彼同等怙主想，既为弟子若轻毁，
即名轻毁一切佛，是故恒常当得苦。

如果已确立了上师弟子的密乘誓言关系，弟子即应将金刚上师视同怙主佛陀。这时弟子若轻毁怙主金刚上师，即有等同轻毁十方三世诸佛之罪，必当感受大苦。所谓轻毁，即诽谤上师犯戒、懈怠、愚痴等等；即使见到上师显现有不如法事，也应观为这是上师的示现，如此方对修法有所帮助。这里的上师，非仅指灌顶上师，

还包括传授密续、窍诀等的一切金刚上师。至于轻毁金刚上师即是轻毁一切佛，是因为金刚上师即是诸佛的总相，是诸佛的化身，且诸佛也悉皆恭敬供养上师之故。又供养上师即如同供养十方佛，故轻毁上师也同轻毁十方佛。

辛二、分说过患：

若有轻毁轨范师，便由疫气伤害病，
鬼魅炽燃或诸毒，增上愚痴而命终。
王法火难或毒蛇，水或空行或盗贼，
鬼魅邪引所杀害，从此堕入那落迦。

前七句说明轻毁上师的现世果报，后一句指出来世果报。“疫气”是指“炽燃”以外的种种传染病，“伤害”指遭受猛兽的伤害，“病”指除疫气与炽燃以外的病，“鬼魅”指天龙鬼魅等，“炽燃”指过了一天一夜即无法治愈之大热病，“毒”指用多种毒物和合而成之毒物。轻毁上师的人，因其强大的恶业，经常不由自主地遭遇上述苦缘，并且日渐愚痴至郁郁而死；又常常不由自主地遭受王法刑罚、毒蛇噬咬、饿鬼吞啖、盗贼抢掠等种种横死因缘；或丧命水火。现世中感受种种痛苦报应，死后又堕入大地狱受苦，这在《金刚鬘续》及《胜德续》中有明说。

庚二、远离恼触师心：

普于一切轨范师，何时不应恼触心，
若由愚痴而现行，那落迦中受煎逼。

身为弟子，不论在何时何地都不应扰乱上师之心，否则因此业具足极大力量之故，后必受极重之那落迦（地




狱）苦报。虽依显宗《般若八千颂大疏》等经论中说，一切恶业可依四力忏除清净，但此仅局限于显教所说的重罪，密宗中的谤师之罪，悔悟后通过精进忏悔，可以减轻，但极难清净，必亲自感受恶果之后才会得以消除。故密乘弟子对于这一点应铭记于心，时时反观自己的身口意三门，不使恶业生起现行。

庚三、宣说不现见的谤师过患：

诸所示现极可怖，若无间等那落迦，
一切轻毁轨范者，正说应住于彼处。

上颂所说之那落迦，即显密宗的各类地狱，如寒热地狱、孤独地狱及金刚地狱等，根据谤师程度的轻重而入狱受报程度亦有别。诽谤上师的人，不但不会再受到护法神的保护，而且还将受其惩罚。又《密集金刚》指出：造了显宗中的五无间等罪，入密乘后依密法的殊胜加持仍可获得成就，但在密乘中仅在内心轻毁金刚上师所获之罪也较此更重，极难忏净。月称菩萨在《密集金刚明炬疏》中解释，造了杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、谤正法的五无间罪，以及造了杀比丘、杀沙弥、坏尼梵净行、毁经、坏塔等近五无间罪的显宗重罪后，尚能在密宗中因上师的慈悲摄受而即身成佛，但若在密乘中依止了金刚上师，并听闻密续，基本上已通达了密法后，开始在心里生起傲慢，轻蔑上师，认为上师已于己无益，这即为心毁上师。这种人不可能在今世修行成就，而且他人若与其交往、共同使用财物等也会受到牵累而不能成就。谤师之业可劫夺一切悉地，招致最重的地狱果报，故应引起高度重视，严加防范。

总之，一个学佛人，尤其学密宗的人对这两条应坚信不移：1、坚信因果；2、坚信谤师的过患。反复思维、恒常忆持，若轻毁上师，不持戒律，则即使精勤修持也必将堕入地狱。如《金刚藏庄严续》第十四品云，谤师后即使远离闹市，日夜不眠而精进修持十百劫，亦仅成就地狱之果而已。《上乐根本续》云：真正的修行者，首先应好好守护誓言，若毁坏了誓言，即使再得到灌顶，也不会获得悉地。

庚四、小结：

是故一切勤勇者，于其金刚轨范师，
大慧自善不矜伐，何时不应起轻毁。

如上已知谤师的过失，故勤修密法的弟子，应尽一切力量，对自己具有大恩德之大智慧、大善根、大功德上师，不论何时何地都应恭敬，不起轻毁。不仅如此，仅仅与轻毁上师者有联系也会对自己的悉地产生极大障碍，故《大幻化网》第一品云：对于轻毁上师的人应发愿连梦中也不要见到，因为他已被邪魔外道牵引，故有智慧的人应当远离。

己二（修恭敬之法）分八：庚一、献供；庚二、观师为佛；庚三、依教奉行；庚四、对待上师的财物、眷属的方法；庚五、一切侍奉皆应清净；庚六、身语恭敬上师；庚七、远离我慢；庚八、不超越上师。

庚一分四：辛一、清净自己的一切不净法；辛二、供养自己之一切所有；辛三、供养之理证；辛四、守护三种誓言。

辛一、清净自己的一切不净法：



诸有恭敬供上师，随顺师故而奉施，
从此炽燃等侵害，当来亦令不出生。

此颂说明供养上师能清净自己的一切不恭敬过失。尤其已造下谤师重业的人，应心怀极大恭敬，时常供养上师喜欢的食物等等，这样能消除前面所列举的炽燃等病和魔怨的恼害，纵使偶有发生，也能马上制伏。

辛二、供养自己之一切所有：

于自誓句轨范师，以非可施妻与子，
及以自命常承事，况复变动诸财物。

密宗的所有上师与本尊无别，应供养一般人难以舍弃的妻子儿女甚至自己的生命，更何况那些无常变动的财物呢？《桑布扎续》云：对自己的上师应供养妻儿、姊妹、奴仆乃至自己的一切财物，自己也应愿为奴仆。

辛三、供养之理证：

是故无数俱胝劫，极难获得大觉位，
若有具足勤精进，亦于现生能赐予。

对上师如此供养的理由，即是因为上师与诸佛无别，不仅可以在即身中赐予有缘众生共同悉地，也可赐予出世的佛陀果位，这些出世的果位若用其他方便修上无数劫也难以证得，故必须敬供上师。又恭敬供养、依止上师后，另一个不可缺少的条件便是勇猛精进，恭敬依止与勇猛精进这两者任缺其一，便不能现生成就。

辛四、守护三种誓言：

恒常守护自誓句，恒常供养诸如来，
亦恒奉献其上师，此与一切佛同等。
欲得无尽真实者，以其少分堪悦意，
变成至极殊胜者，若彼若此献上师，

若能于此恒施供，即是恒施一切佛，
此施名为福资粮，资粮令得胜悉地。

“守护自誓句”即指守护三种誓言，即：自己的身、语、意三门不间断修本尊瑜伽的誓言；为圆满自己的资粮故，常以外、内、密遍供诸佛如来；又祈祷供养上师与祈祷供养十方三世诸佛等同，故也应对上师恒时而作种种供养。《金刚藏庄严续》云：具有智慧，并欲求成就安乐的金刚弟子，应了知上师的功德，以大信解心对上师恭敬供养，若心已想供养或口已许诺而实际未供养者，则为欺骗上师，随后将堕饿鬼与地狱之中。“欲得无尽真实者”，即指若欲得具无尽功德之法身位者，则必须把凡是自己喜爱的东西，从小到大，尽皆供养上师，而上师为断除弟子的贪心之故，也应全部接受。上师是积累资粮最殊胜的福田，龙树菩萨的密宗《五次第论》中云：即使远离其余的一切供养，仅以供养上师，使上师欢喜所赐予的加持力，即可获证一切智智，所有福德资粮与苦行都已在供养上师中圆满。

庚二（观师为佛）分二：辛一、正义；辛二、于师影等也应恭敬。

辛一、正义：

是故弟子应具足，悲舍戒忍诸功德，
轨范师与金刚持，不应观为有别异。

上师是积累资粮的殊胜福田，与诸佛无二，因此真正的金刚弟子，不应对上师与诸佛的报身金刚持有并非同一体性的分别执著，应有上师即是真正佛的信解。同时，真正的金刚弟子，必须具备下列四种大乘根本：1、




大悲心；2、舍心，能把自己的一切——身体、财物与善根，普皆回向施与一切众生；3、持戒清净；4、安忍，安忍其他有情的损恼与欺凌，难行能行，无有厌患。关于应观想上师为佛，有多种续部为依据。在《密集金刚》中佛说惠赐“密集金刚”灌顶的上师，是诸佛身、语、意金刚的总体，故弟子应观此上师为与十方佛无异的金刚持如来，宗喀巴大师在《事师五十颂释·满弟子心愿》中进而说明其余一切密宗的灌顶上师也都应观为佛陀。因为众生以深重的业障，对于佛的不动法身、圆满报身、千百亿化身无缘得见，故诸佛安住于上师之身来调化众生，使众生得以净除业障。至于观上师为如来的必要，是为了增上自己的佛慢，依上师即佛之方便，无勤而可积资除障，速成佛故。《金刚鬘续》中云：金刚萨埵化现为普通形象的上师来利益众生。故应观上师为五部佛，应常常思维上师的功德，这是增长自己悉地之因。应恒时以正知正念谨慎护心，防止寻找过失，即使稍观过失也会成得悉地之障碍。《金刚藏庄严续》云：恒常恭敬上师的弟子，应把上师观为佛，观为具不可思议智慧者，是赐自己佛果的如意宝，故应观上师的功德，而不可观察过失，观察功德能得成就，寻找过失不能成就。《金刚空行续》亦云：把上师的身体观为佛身，把上师身体的部分如眼睛等观为诸菩萨，诸毛孔是诸罗汉，顶髻上住有五部佛，足下有帝释、梵天等，药叉、干达婆是上师自性功德所发之光，作为护法，修行者应当如是恒时观察。若生起寻师过之心，应该及时发觉，并防护将来再生过患之心。常常见上师之功德，思上师之深恩，

这是修上师瑜伽的最大方便。

辛二、于师影等也应恭敬：

> 可畏等同坏塔罪，不应践踏上师影，
> 况复更所不应踏，若鞋若垫若乘等。

《大幻化网续》等经续中说，践踏上师影子的过失，与近无五间罪中的毁塔罪相同，影子尚不能踏，则更何况上师的鞋子、坐垫、车乘呢？《金刚鬘续》第八品云："上师所爱与其影，鞋履座具及枕褥，诸大愚痴若践踏，是人从此堕刀山。"《金刚空行续》云：对上师的身影与用具皆不可践踏，更不能嘲弄上师的一切动作、言笑等等，否则将恒常遭受诸苦，常遇不吉祥事，也很难成就。但若在为做打扫等等三宝之事而迫不得已的情况下，可以先念诵任何一首佛亲口宣说的四句偈，或者念诵金刚萨埵心咒，可免罪过。《如意宝藏论》中无垢光尊者指出，若上师已开许则无妨。

庚三、依教奉行：

> 大觉慧者以欢心，精勤听受上师命，
> 若如理事无力能，其所不能婉言谢。
> 依师当得诸悉地，若增上生若安乐，
> 是故一切精勤者，不应违越上师命。

具有大智慧的弟子，应以极大欢喜心而奉命行事。但自己遇到无力承办，或考虑到上师的要求不如法时，则可婉言辞谢，并说明理由，但不可以因此而对上师退失信心，产生邪见，甚至诽谤。但对上师如法的教言，则应以大精进而努力承办，因共同与不共同的悉地都必须通过上师的加持才能得到。八种共同悉地是：1、眼



药：涂上后可见地下宝藏等；2、健行：一种神足通；3、宝剑：一种修尸法，修成后尸体变成金子，尸体舌头成宝剑；4、土遁：地下无碍行走法；5、哩噜：依乌卵成就之法；6、空行：空中无碍飞行法；7、隐行：一种隐身术；8、仙丹：一种辟谷法。

庚四、对待上师财物与眷属的方法：

> 上师诸物如自命，上师所爱亦如师，
> 上师眷属如亲属，依于等住恒思维。

对于上师之物如生命般爱惜，对上师的空行母、子女们也等同上师般恭敬，而上师的所有眷属则当视如亲友般爱护。恰美仁波切也曾说：如果不如理如法谨慎地对待处理，上师的财物便会如同毒药，一不小心就造下了堕恶趣之因。

庚五（一切侍奉皆应清净）分三：辛一、遮止一切不如理行为；辛二、依止一切如理行为；辛三、遮止一切其他不如理行为。

辛一分二：壬一、在上师视力所及之处所应遮止的行为；壬二、在上师听力所及之处应遮止的行为。

壬一、在上师视力所及之处所应遮止的行为：

> 止憩床座或前行，或作束缚其顶髻，
> 置足于垫手置腰，上师面前皆不应。
> 上师安住或起立，不应偃卧或端坐，
> 恒常于彼诸事业，善巧兴作令圆满。
> 除遣口唾液沫等，伸展其足于坐垫，
> 往来经行或争论，上师面前皆不应，
> 摩擦支体或舞跃，歌咏伎乐皆不应。

上师前通常不应坐（上师开许或有特殊缘故则不在此例），也不

能戴帽、缠头、带兵器，上师未上座前不应先坐，上师席地而坐时自己不应坐于垫子上，不叉腰，师坐己不可卧，师起座时自己也不可坐卧，通常应走在上师的左后方，但注意不可踏上师的影子，对上师吩咐的一切事，应善巧承办，尽力使其圆满。也不能在师前涕唾、指手画脚、伸腿展足、往来经行等，除大会供等有必要之时外，上师未开许处不得随便歌舞伎乐。

壬二、在上师听力所及之处应遮止的行为：

加行众多杂言论，能闻近处不应作。

在上师能听闻处不高谈阔论、相互嬉笑，不说无意义之绮语。

辛二、依止一切如理行为：

鞠躬从座而起立，当大恭敬而端坐，
黑夜渡水道可怖，得教令已能前行。

在师前或端坐或起座，都应心存恭敬，动作如仪。在夜行、渡水或行险道时，为防有意外，应请求走在师前，待开许后，再在上师前面引路。

辛三、遮止一切其他不如理行为：

轨范所能现见前，具慧不应旋扭身，
不应以背倚柱等，不应牵曳其指节。

上师面前不做上师不喜欢的种种动作及行为，如扭身、背倚墙柱等，也不做拉曳手指关节，使出声响等有失威仪之事。

庚六（身语恭敬上师）分二：辛一、身恭敬；辛二、语恭敬。

辛一、身恭敬：

或濯其足或浴身，拂拭及与抚摩等，
皆应先行为作礼，礼已后当随所喜。

为上师洗足、浴身，或拂拭灰尘、按摩等，应先作礼，再以至诚之心做之，做毕再次顶礼上师。

辛二、语恭敬：

若当称说上师名，名后随行面前文。
为令所余起恭敬，故先称说胜敬词。

若须称上师之名时，应在名后加“座前”、“吉祥贤足前”等敬词，又为了让其他人也生起恭敬心，故也应在师名前加殊胜赞词，如大恩、金刚、至尊等，如上师名“宝金刚”，则应称“至尊正士宝金刚座前”等等。

庚七（离我慢）分三：辛一、听受吩咐时离我慢；辛二、听法时离我慢；辛三、一切时处离我慢。

辛一、听受吩咐时离我慢：

若于上师请教令，即应说云如命行，
双手合掌勿散乱，当善听受上师教。
发笑及与唾痰等，当善以手遮其口，
作所命事究竟已，当以柔顺语启白。

向师请示时，应双手合掌，心神专注，师不论有什么吩咐，都应依教奉行。办理完毕后，也应以柔顺语禀白。退出时，应面向上师徐徐退出。自己在吐痰、咳嗽、发笑、打呵欠等时，应当掩口。

辛二、听法时离我慢：

师前调顺面端坐，善护所著衣等相，
以膝着地而合掌，为求闻等三启白。

弟子不论向上师求法，求灌顶，还是求抉择中观等显宗法要，都应合掌，于师前三次请求，并且语言调顺、

温和，衣着端正，远离傲慢，一切行为如法如仪。

辛三、一切时处离我慢：

> 于作敬事一切行，其心应离于我慢，
> 惭羞怖畏善防护，住于初适嫁女相，
> 一切轻佻等所作，开演师前应远离，
> 所余类此诸所行，自内观察应遣除。

上师前不论做何事皆应离慢，否则不会得加持与成就。《大般若经》中云：对上师等殊胜对境生起我慢则有重罪。《大毗婆沙论》中云：恭敬是以惭为本性。总之依止上师的过程中，三业不可杂有慢心，一切轻佻等不如法行为应予远离。依止上师之法在《如意宝藏论》、《心性休息》、朗日塘巴的“依师法”中都有广讲。

庚八（不超越上师）分四：辛一、欲行利他时应求开许；辛二、所获利养皆应供养上师；辛三、上师前不应接受他人的恭敬；辛四、身威仪之恭敬。

辛一、欲行利他时应求开许：

> 善住中围及护摩，摄收弟子及讲说，
> 其处若与师同住，未得许可不应作。

准备为人灌顶，或收弟子或传法，或烧火供等时，若与师共住一处，则应先请求上师，上师开许则可，不开许则不可。若当时未与师同住则另当别论。

辛二、所获利养皆应供养上师：

> 若开眼等随所得，一切皆当献上师，
> 师与所献取受已，有所余者随所喜。

开光（藏文意为开眼、善住）、灌顶、传法等所得的供养，都应供养上师，待上师纳受所需后，剩余的方可随意使用。

辛三、上师前不应接受他人恭敬：

> 上师弟子非弟子，弟子亦非上师前，
> 随行所有诸敬事，及作礼等当屏退。

上师的弟子，不可收作为自己的弟子，即使是自己的弟子，也不可在师前为其说法等。在上师前不可接受弟子给自己披衣、礼拜、供养等等。

辛四、身威仪之恭敬：

> 随于轨范有所献，或轨范师有所赐，
> 具慧于彼应鞠躬，以其二手而持取。

在供养上师，以及上师有所赐予时，自己都应躬身，以谦卑柔顺之态双手承接。

丁二、附义：

> 能以正念无忘失，于自遍行皆精进，
> 同法违越自所行，以欢喜心相劝阻。

这是附义：此处从前半颂总结承侍上师的方法，在后半颂中附带地说明了对待道友的方法。不仅对自己在上师面前所得之誓言，时刻以正知、正念、大信心等摄持而护持不忘，而且自己的一切行为，皆以大精进尽力遵照金刚持所制的规范而行。假若金刚道友的行为有所违越时，也应该和颜悦色以欢喜而不是烦恼之心加以劝阻，若对方不接受，则不应强劝。

丙二、特别开许之处：

> 有病恭敬师事业，亦未得师赐许可，
> 于诸遮制虽现行，具善心故不成罪。

如果是病人，对于一些非性罪的轻罪，如上师面前坐卧等，如果心存恭敬，事先未请求上师的开许，也不会构成堕罪。如翁珠仁波切 1997 年在学院圆寂的前一

天，上师法王仁波切前去探病，因病重体虚，翁珠仁波切便只是双手合掌，而未起身。但是若想借助疾病而轻毁上师，则仍有罪。《金刚庄严续》中广说了不构成违犯的条件，其中包括病人、残疾，或是证了无生法忍的弟子，或有相应的证悟，或有上师的开许等。

丙三、总结依止法之要义：

此中多说何所用，令师欢悦所应作，
令师不悦皆远离，于彼于此当精进。
悉地随顺轨范师，大金刚持所亲说。
既晓了已以诸事，一切为令上师悦。

总之在依止上师时，凡令上师欢喜之事则尽力去承办，而凡为上师不喜之事都应远离。因金刚持如来亲口教示：一切悉地，都是从随顺上师，令上师欢悦后才得到。明白了此因果关系之后，则应以三门尽一切努力令上师欢喜。

乙二、为弟子宣说依止法之适宜时机：

意乐清净诸弟子，已正皈依于三宝，
随顺上师而转者，便应施与令记诵。

着写、讲解上述颂词的目的是为让学法弟子背诵熟记，了知其中含义，然后以此为标准，来指导自己依止上师时的身口意三门。那么上述依止方法应在什么时候给弟子讲解呢？条件有二：1、弟子已皈依三宝，具有皈依戒；2、弟子意乐清净，已发了愿菩提心与行菩提心（此二条件中，已暗示对显、密二种大乘有一定的基础）。对此种弟子可授予《事师法五十颂》法，使弟子先修依止上师法，成为修学密乘的法器，再使其对密乘产生殊胜的信心后，



传与密法法要。这就是《事师法五十颂》的密意所在。在历史上，释迦童子卓弥大师（约于朗达玛遇刺百年后出生，入印度、尼泊尔修学了十三年，为新密有名的大译师，特别是在翻译父、母续方面较有贡献）在传加行前必先传皈依、发心，在传正行前先讲此《事师法五十颂》；马尔巴大译师在传密宗之前，也先讲说此《事师法五十颂》，这是那若巴所立的规矩。

若有人问：对未受灌顶的人讲说此《事师法五十颂》是否有泄密过失？答：无，因为颂词的内容中涉及密法的地方很少，即使略有涉及也不明显，又听此法的弟子已有显宗基础，对密宗也有一定的信心，因此不可能导致泄密的过失。类似的教证，见于《金刚空行次第》、《坛城仪轨金刚鬘续》以及《十真如续》等等。

总之，无论修学哪一乘的佛法，在开始时认真学习依止上师之法，最为重要。特别是金刚乘，众多续部中已再三强调过，一切悉地皆由依止随顺上师而得，故依止上师之法乃是修道的根本。了知了《事师法五十颂》的内容后，当以正知、正念及大精进力而守护此金刚持所制的学处，这样，对已犯过失可使渐趋微弱，即便再犯也能生起悔愧，马上忏悔令其清净。这样在此生、后世，便能渐渐善巧地依止善知识。但如果不了知上述学处，或虽有了知而不加守护，则必多有违越，以此习气，在以后多世累劫中，也无法修学这些学处。真有智慧的弟子，应知这一颂词是最殊胜的上师瑜伽教言。

乙三、云何令作相应之法器：

此乃施与咒乘等，令得成为正法器，
一十有四根本堕，正所应诵及受持。

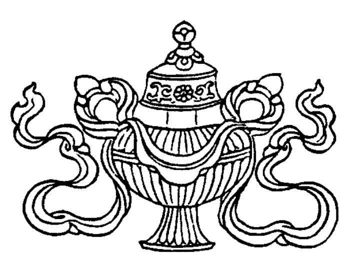



若弟子已修学了共同乘的皈依、发心等，又学了依止上师的学处，故为了使其相续成为相应之法器，上师已可赐予弟子灌顶（此处咒乘即灌顶）。而弟子既已成了相应的密法之器后，最重要的是守护所得的誓言，因为若失坏密法誓言，听闻、修习再多也不会得到证悟，已失得悉地之根本故。因此在得到灌顶之后应马上学习密乘戒，须先了知什么是要避免处，以及什么是应依止处。密乘学处虽多,但主要有十四条根本戒,若犯此根本戒，其罪难以忏除，而其他支分戒在违犯后仍可还净，故对此应能背诵，并通晓其内容，平时尽力而作防护。欲修学无上密宗的人，在学法次序上应先学《事师法五十颂》，再求灌顶，次学十四条根本戒之后才可闻思修续部诸教义及窍诀。

甲三、末义：

如是弟子随师转，生无余利无过患，
集此我积无边善，愿诸有情速成佛。

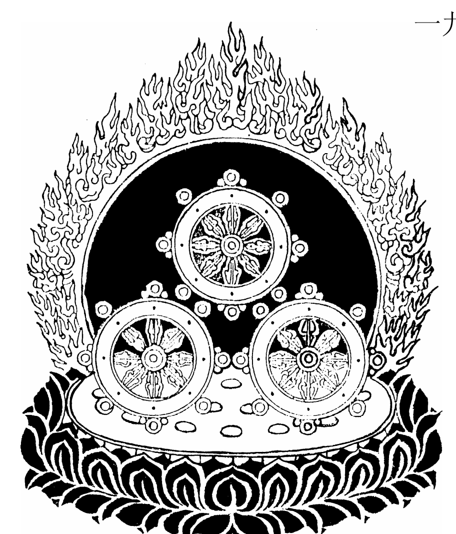
总之，弟子依止上师的方法归结为舍弃自在，遵照上师的意志行事，这样弟子可生起无边无际的利益，同时断除多说、颠倒说等的过患。作者拔毗天愿以编撰此《事师法五十颂》所得到的无边善根，能令一切有情速得佛果。



后　记

《事师法五十颂》详细讲述了密乘弟子依止金刚上师的规范。藏译本题为印度论师拔毗天所作（宋朝时由日称法师译成汉文，题为“马鸣菩萨集”，收入《大正藏》第32册）。宗喀巴大师着有《事师五十颂释·满弟子心愿》，宗大师在论中条分缕析，广征博引，且文字浅显，使文义昭然若揭，在西藏备受推崇。1998年春，在五明佛学院汉经堂详细讲解了《事师五十颂释·满弟子心愿》，选用了现存较好的民国汤芗铭居士的译本，然仍嫌晦涩，且间有误译。为使大家了解事师法的内容，如理依止上师，特将详细的讲解用简洁、通俗的方式整理而成，以利大众。

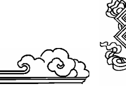
一九九九年四月



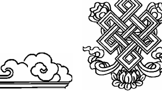


亲友书略释科判

亲友书略释




注疏汇集










亲友书略释

龙树菩萨　　造颂
大唐三藏法师义净译
索达吉堪布　　释讲

顶礼吾等本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼大恩传承诸上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义！

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

释题名：《亲友书》是龙树菩萨为他的亲友——乐行国王传讲的教言（龙树菩萨与乐行国王的故事，详见《普贤上师言教·因果不虚》）。因为当时他们没有碰面，所以此论是用书信来传授，以此而名为《亲友书》。在汉文《大藏经》中，此论有《劝诫王颂》、《劝发诸王要偈》、《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》三种译本。

作者简介：龙树菩萨开创了两大车轨中的中观深见妙乘。本师释迦牟尼佛在《楞伽经》中亲自授记说："南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能破有无边……"在《文殊根本续》、《时轮后续》、《大云经》、《大鼓经》等大乘经续中也有明显的授记："佛涅槃后四百年（有说

六百年、五百年等），他在印度南方广弘大乘佛法，并得一地菩萨的果位，最后往生极乐世界。”还有其他经典中说，龙树大士已得七地菩萨的果位。龙树菩萨造了许多关于显密方面的论典，《亲友书》是其中的一部。

译者简介：义净三藏，唐朝人，原籍山东，十四岁出家，后到印度求法，在那烂陀寺求学二十余年（此处有两种说法），回国时从印度带回很多经典，在长安等处进行翻译。义净三藏的译着很多，如《华严经》等，他是中国佛教史上四大翻译家（鸠摩罗什、真谛、玄奘、义净）之一，在翻译佛经方面作出了巨大贡献。他的传记在《大唐西域记》、《高僧传》里有比较详细的记载，义净法师当年在那烂陀寺求学时住过的房屋遗址至今还在。

本论分三：甲一、初义；甲二、论义；甲三、后义。

甲一分二：乙一、立誓句；乙二、作者谦虚语。

乙一、立誓句：

具德我演如如教，为生福爱而兴述，
真善宜应可审听，此颂名为圣祇底。

此颂表明龙树菩萨对国王写信之目的。“具德”是尊称，此处指乐行国王。国王，你是具足功德者，我今于此演说如来之教言，其目的是为了让国王你对佛法生起不共同的信心和福德。如果对佛法生起信心、爱乐，则肯定会产生很多福德，对你今生和来世都有很大利益，所以我在这里很欢喜地讲述一些教言，善者国王你应该好好听闻。“祇底”是梵语音译，一种颂词的形式（或译音为伽陀），属六十种梵天妙音之一。

我们学习佛法，应该依靠诸佛菩萨的经论教言，不

应依靠凡夫以分别心所造的论。学习此论与龙树菩萨亲自为我们讲法没有任何差别，为什么呢？因为我们听了龙树菩萨的教言，只要懂得了其中的意义，则与尊者为我们亲自讲法又有何不同呢？

乙二（作者谦虚语）分二：丙一、词句上的谦虚；丙二、意义上的谦虚。

丙一、词句上的谦虚：

随何木等雕佛像，诸有智者咸供养，
纵使我诗非巧妙，依正法说勿当轻。

无论是什么材料做的佛像，比如木头雕刻的佛像，虽然不如黄金、白银做的佛像那样高贵，但它毕竟是佛的代表身像，所以智者一定会供养。以此为喻，龙树菩萨谦虚地说：我写的这部《亲友书》，虽然诗词并不巧妙，不太悦耳，但所依靠的是真正的佛法，所以希望国王你不要轻视，不要觉得没什么好看的就弃于一旁。

此为谦虚词。因为若一地菩萨作的诗词不巧妙，那谁作的会更巧妙呢？难道凡夫所作的诗词会很巧妙吗？那是不可能的。正如寂天菩萨在《入行论》开头说：“此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，是故未敢言利他，为修自心撰此论。”在座的四众弟子！我的汉语水平虽不是很高，表述得也不好，但我是依靠龙树菩萨的金刚语来宣讲，所以你们也应该恭敬，不要轻视。因为木头所做的佛像，也应恭敬，那么我所说的语言虽不太悦耳好听，但宣说的是佛菩萨金刚语的缘故，所以在座者应该好好听受。

丙二、意义上的谦虚：



王虽先解如如教，更闻佛语增胜解，
犹如粉壁月光辉，岂不鲜明益殊妙。

国王，虽然你以前已经理解通达了如来的许多教法，如果你继续听闻，则对增上你的信心、大悲心与智慧会更加起到促进的作用。我现在所宣说的是佛的教言，你再仔细听闻，则会更加增上对佛法的胜解。比如白色的墙壁，其色彩本来已经很鲜明，如果再映上十五夜晚皎洁的月光，那它的色彩难道不是更显得鲜明和美妙吗？同样，在座的各位，你们本来对佛法已经有所通达，如果再听一听龙树菩萨的教言，则也会如粉壁上照射皎洁的月光一样，智慧更为明利增胜。

甲二（论义）分二：乙一、道的基础；乙二、道的本体。

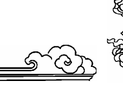
乙一分二：丙一、略说六种随念；丙二、广说后三种随念。

丙一、略说六种随念：

佛法并僧众，施戒及与天，
一一功德聚，佛说应常念。

六种随念法，在弥勒菩萨《现观庄严论》中讲得较广，另在麦彭仁波切尊者的《智者入门》中也有所阐述。六种随念，即是随念佛、随念法、随念僧、随念施、随念戒、随念天。修这六种随念中的任何一种都聚集着巨大的福德，虽然都是资粮，但从反体来讲却又各自不相同，所以，本师释迦牟尼佛在经教当中告诉我们，有信心者应该常常去忆念。

为什么要常忆念呢？因为六随念处每一个都具足




殊胜功德，每忆念一次，我们都能得到无边的福慧，常常随念，就能使我们的正见和修行稳步增长。在这六种随念中，“佛”是我们的追随皈依处；“法”是我们所行持的方向与标准，如果没有随念佛法，我们就失去了所修；“僧众”是我们修行过程中乃至菩提间不分离的道友，也应恒常随念。以上是随念佛法僧三宝。不论是出家人还是居士们，都应该经常念诵《随念三宝经》，经中对三宝功德讲得很清楚。我以前也是再三讲过念诵这部经的重要性，你们有些把此经作为自己的日常功课来念，有些好像觉得这部经已经陈旧了，没有再念的必要，如果觉得念诵这部经是一种负担，那么不念也可以。但作为一个皈依三宝的佛弟子，不随念三宝，那又去随念什么呢？所以我们应该恒时随念三宝，这样对自己的今生后世都会有不可思议的利益。接下来是随念“布施”，布施有无量的功德，众生都希求今世或来生的资财受用圆满，得到这些圆满的殊胜方便就是布施，佛在《贤愚经》中详说过这类因果。所以应该随念布施，并且尽力加以实行。“戒律”是所有功德的基础，失去持戒的功德，也就同时失去了其他的一切功德，为了其他功德的生长，严谨持戒的地基实属必需。清净戒律则来源于对戒律经常的随念，所以应该随念戒。随念“天”就是随念天尊，天尊有两种含义，一种指我们现在修持十善业，将来不堕恶趣，生到天界享受欲天的安乐，此亦称为随念天尊；另外一种指的是智慧天尊，如文殊菩萨、观世音菩萨等，这是我们修法中必须依靠的，所以应该随念。这六种，每一种都具足如是的功德，所以佛在经中告诉

我们应如是恒常随念。下面广讲后三种随念，即随念天、随念施与随念戒。

丙二（广说后三种随念）分三：丁一、随念天；丁二、随念施；丁三、随念戒。

丁一、随念天：

十善诸业道，身语意常亲，
远离于诸酒，亦行清净命。

十种善业是身口意的善业。十善业即是身不杀、不盗、不淫，因为杀生、偷盗、邪淫是身体造的罪业，所以不杀、不盗、不淫则为身的三种善业；语的四种善业，不说妄语，不说离间语，不说绮语与不说粗语；意的三种善业，不起贪心，不起嗔心，不起邪见。此处“亲”即是依止的意思，也就是要求三门经常行持十种善业，以此则会远离不善，获得安乐。

在行持十善业的基础上，还应远离饮酒，并行持清净正命（正当的谋生），抛弃五种邪命。饮酒有很多的过患，虽然饮酒不是自性罪，但是饮用之后会生起一切过失，释迦牟尼佛教诫我们说，如果谁饮酒，则不是我的弟子。因此龙树菩萨在本论中，也遮止饮酒。如果自己集一生之力行持善法，清净自活，则今生当中一切可得到圆满，来世享受人天福报，尤其是生于三十三天、梵天等天界中，安住天尊座上，尽享世间种种安乐。此为人天乘道。

这一颂是以宣说升天堂的因——十善法等，推出依此行持必能得升天堂的果——随念天。很多论典中在表达某些意义时，并不直接叙述，而是用因上说果，或是果上说因的方法，此颂便是以因说果的例子。

丁二、随念施：

知财体非固，如法施比丘，
仙师及贫贱，来世为亲友。

我们修行人应该知道世间的一切财富，其本体是没有什么坚固的，它的本性是无常。如果我们有财物施舍却没有去布施，那这些财物从某个角度来说已白白浪费了，弄不好反成为自己堕落的因。以前转轮王的财富可以和天人相比，这是布施的果报，但因一切是无常的缘故，他们死的时候，这些财富自己也无法享受了。所以在我们有能力之时，应该如理如法地去布施。首先，应对比丘作布施，（本来对待上面的殊胜境叫供养，对于下面的对境叫布施，但供养、布施都有“给予”的意义，所以这里对比丘、上师等也可以叫布施。）为什么要布施比丘呢？因为清净比丘是能圆满福德的殊胜福田，在比丘前应作各类所需的广大布施能积累起巨大的福德。“仙”指仙人。在古印度有很多人为追求解脱而勤修善法，他们在静处精修禅定，具足四禅五通，并引导他人修习十善法而生于天界，在世间来说也很了不起，所以也应对仙人布施。上师是三世佛的化身，圆满一切功德，与上师结缘，能种下究竟解脱的种子，乃至现世得到解脱，又因为上师是一切功德的来源，对我们有无比的恩德，所以极应供养。贫贱者需要帮助，也能帮助修行人生起悲心，圆满资粮，布施贫者既然能够圆满二利，当然应该去布施贫者了。

今世如法布施比丘、仙人、上师、贫贱者等，就相当于为自己来世结交了最好的亲友。为什么这么说呢？因为今生对“福田”和“悲田”如法布施，来世果报成

熟，各种各样的财富和顺缘自然无勤涌现，到时候自己的口袋里不要愁找不到财物，而是要担心财物找不到口袋可装了。布施就如同富裕而又慷慨的亲友一样，随随便便可赐予你很多财物，任何一个世间亲友都不能与之相比。总之，今生如法地布施，定会换来后世财富的圆满。对于此理大家都应该已经通达了！龙树菩萨是一千三百多年前的大德，他所采用的语言表达方式也许和现在有所不同，但因为有历代高僧大德的正确传承，现在我们因上师的恩德，领会尊者的真意可说是毫不费力。

丁三、随念戒：

众德依戒住，如地长一切，
勿冗瘦杂怖，佛说应常习。

一切功德依戒而住，我们修行者，居士有居士戒，出家人有出家人的戒，戒律非常非常的重要。就像万物生长依靠大地，没有大地，则万物无由生长一般，如果一个人没有持戒，则任何功德都生不起来。藏地的高僧大德在讲戒律功德的时候，都经常引用龙树菩萨的这一颂作教证。一切功德依靠戒生长，依靠戒安住，若具足清净的戒，则一切功德自然而然会增长。如果我们闻思阅读过戒律方面的经论，知道了持戒的功德与破戒的过患，则会对持戒产生兴趣，即使没有他人督促，自己也会护戒如眼。《赞戒明辨取舍论》的作者丹增洛吾堪布，是华智仁波切的一个弟子，一生当中持戒非常清净，在《密宗虹身成就略记》中也记载了他的事迹，最后尊者向东方跨七步，然后说："我是邬金莲花生，无生无死之佛陀，菩提心体离偏袒，沙门八果离虚名。"说完就



显示圆寂了。对他作的《赞戒明辨取舍论》我们都感到非常稀有，里边大大赞叹了持戒的功德，亦讲了戒为一切功德的来源。为了增长自己持戒的信心，大家应该多看一些持戒功德方面的经论。

"勿冗瘦杂怖"指持戒时须避免的四种情形。"勿冗"，即不要犯根本戒；"勿瘦"即不要减弱对治力，因为守戒必须要有强有力的对治，如果对治力薄弱，烦恼粗猛现前时则不可能继续守戒；"勿杂"指不要染有世间八法的心念而持戒，比如今生当中出家守戒，只为了让别人认为自己很庄严，或者为了治病而出家守戒等，守戒与世间法相杂不应理，应该舍弃；"勿怖"，即在持戒时不要有怖畏心，哪怕遇到生命危险，也要以大无畏的精神继续守戒。在文革期间，佛法遭到损害，当时没有一个赞叹戒律的人，那时几乎所有出家人都还俗了，但是法王如意宝和几个老比丘，仍然是不畏艰险，清净持戒。法王如意宝后来说："我们现在有这么好的条件和环境，如果还不能守戒，则太可怜了。"有一些出家人到汉地去后，说自己家里人不理解，所以在家里穿俗装，回来时穿僧装，这方面我不太高兴，也专门呵斥了他们。在文革期间，法王如意宝没有脱下僧衣，你们家里人不理解就让他们不理解吧，没什么大不了的。要想家里人对你们出家真正理解，是很难的事情，所以你们出家后回去，千万不要因为家人不理解而脱下僧衣，出家人到不理解佛法的人群当中时，让他们感到奇怪是很正常的事，不要为了适应他们的胃口，损毁自己的尊严。在这个末法时代当中，不管他们说什么，对你而言是没

有过失的，他们诽谤你，你没有任何过失，你不要为了使他们不生邪见，就去还俗，你这种想法实际愚笨无比，赶早丢开！

作为一个佛弟子，不论居士还是出家人，都必须持守净戒。法王如意宝说：现在有很多人自称是很了不起的密宗瑜珈士，但从戒律方面看，实际他连居士戒也没有，怎么可能是具足戒律的密宗大成就者，怎么可能会有这种“大瑜珈士”呢？这种人就如天空中生长鲜花一样，说得漂亮，实际没有。在末法时代当中，虽然持清净戒律比较困难，但应该想到，人生非常的短暂，在这短暂的人生之中，如果没有持守清净戒律，任何功德无法积累不用说，后世还要感受恒久难忍的痛苦啊！如果我们当中有些人以前因为心不清净导致了行为上的不如法，那么，现在就应该尽量制止恶行，努力严持戒律。

凡夫人持戒，开始时确实有些困难，在我们学院中几千人都能严持净戒，如果是对治力薄弱的话，守一天的戒也很困难。但是逐渐逐渐严格要求自己，在持戒时，做到“勿冗瘦杂怖”，时间久了也就不会很困难，因此佛说对于守戒应该常常串习。以前很多的高僧大德，就是一辈子这么守戒的。法王如意宝说：“守戒中困难大，功德也会大，尤其对我们修行者，更应对困难不畏惧，一心誓守净戒。”

乙二（修道的本体）分三：丙一、略说六波罗蜜多；丙二、广说六波罗蜜多；丙三、结尾赞叹。

丙一、略说六波罗蜜多：

施戒忍勇定，慧不可称量，

此能到应修，渡有海成佛。

此颂为略说六度。“施”指的是布施波罗蜜多；“戒”指持戒波罗蜜多；“忍”即为忍辱波罗蜜多；“勇”指精进波罗蜜多；“定”指禅定波罗蜜多；“慧”为般若波罗蜜多。每一度都有无量无边的功德，所以说为“不可称量”。六度是大乘佛法的总集，沉溺在六道轮回大海中的众生，想要超越轮回大海，必须依靠六波罗蜜多这艘殊胜的大船。只要我们登上这艘船，就可以很顺利地圆满渡过三有轮回大海，到达究竟彼岸，登上佛果的宝洲。

丙二（广说六波罗蜜多）分六：丁一、布施波罗蜜多；丁二、持戒波罗蜜多；丁三、忍辱波罗蜜多；丁四、精进波罗蜜多；丁五、禅定波罗蜜多；丁六、般若波罗蜜多。

丁一、布施波罗蜜多：

若孝养父母，其家有梵王，

现招善名称，来世生天堂。

因为父母对自己恩德很大，所以应该孝养。谁人恭敬孝养自己的父母，则他已具足了梵天、帝释等天人的福报，很多天人也会经常加以保护。此人今生自然会招感善妙名声和圆满财富，来世不堕恶趣，生到三十三天等胜妙天宫，成就帝释梵天的果位，享受无量的安乐和福报。除了对父母孝养外，藏文中还提到了对上师应恭敬供养。

提到“天堂”，很多人都以为是外道的说法，实际在佛教中也是承认的。众生持戒修善，修习四禅八定的福德成熟时，即可往生六趣中的天界。如今世间上很多

人学佛只是为了升天堂，你对他讲好好学佛可以升天堂，他特别高兴，让他成佛他却听不懂，确实，升天堂也可以，但如果把升天堂当成究竟的归宿，那也就显得目光太短浅了。

丁二（持戒波罗蜜多）分四：戊一、所护的戒；戊二、断除违品；戊三、修持不放逸；戊四、以喻说明不放逸。

戊一、所护的戒：

杀盗淫妄说，耽食爱高床，
断诸酒歌舞，华彩及涂香，
若女男能成，此八支圣戒，
欲界六天上，长净善当生。

因为当时乐行国王是在家的居士，所以龙树菩萨为他讲解八关斋戒。菩萨告知国王应护戒：不能杀生，不能偷盗，不能邪淫，不能说妄语。这四条为根本戒，不仅出家人，居士也不能犯。八关斋戒中，除了四根本戒外还有四条支分戒：不“耽食”——不非时食；不坐高广大床；断饮一切酒；歌舞、华彩及涂香，这里合为一条，意为在言语方面不能唱歌，身体不能跳舞，也不能故意去观、听；“华彩”即花鬘项链及耳环、戒指等各种饰品，“涂香”指在脸上所用白色、蓝色、红色等各种颜色的香料化妆品等。这些容易使人增上贪欲，所以都应舍弃。在我们学院的出家人不必说了，就是来这里学法的女居士们，什么耳环、项链、戒指等很多装饰、化妆品都舍弃了，接近于出家人，非常好。

如果善男善女能持守这八关斋戒，六欲天的福报都

会得到。女众以此持戒福德，能转不净女身为男，而且以等流善果能在欲界天中修习善法，以长期亲近善法的缘故，善根能得以增长。

戊二、断除违品：

悭谄诳贪怠，慢淫嗔氏族，
多闻年少娇，并视如怨贼。

守戒时有十三种烦恼违缘。第一种是“悭”，指既不愿意供养，也不愿意布施，非常吝啬；“谄”即假作亲热、奉承他人或自己本来有一些过失，但不愿意在别人面前忏悔，只想尽量隐瞒；所谓“诳”是以种种手段诳惑、欺骗他人，如自己本无功德，却假说吹嘘自己得到了功德；“贪”，这里指对人以外的物质财富生贪；“怠”即懈怠，对善法缺乏精进；“慢”是自己本来没有任何功德，反而觉得自己很了不起，在身体和语言上表示出傲气来；（骄和慢有一点儿差别，慢是还要在自己身体和语言方面表现出来。）“淫”指贪执内有情，对某某人生起贪爱心；“嗔”指凡对自己不满意的对境生起嗔恨心。

以上是从烦恼而言，下面讲五种骄傲。“氏”的骄傲，氏在古汉文中，指官职、地位，如中国古代有“豢龙氏”、“御龙氏”等官职。有些人大权在握，便心生傲意烦恼。“族”的骄傲，比如认为自己是国王种姓，是领导的子女，种姓家族很高贵，很了不起！“多闻”的骄傲，比如认为自己学了很多年的法，现在不论是显宗，还是密宗我都懂，我可以说是多闻第一，很了不起啊！“年少”的骄傲，即自恃青春年少，年轻有为。“娇”的骄傲，娇是美貌的意义，“啊！我长得这么漂亮，恐

怕没有再像我这样好看的了”等等之类的心理。对待前面的八种烦恼和这五种骄傲，我们需像对待敌人一样谨慎，只要稍一生起就应如临大敌，马上远离或加以消灭。如果让它们占上风，则自己的戒律很难得以护持不失。

戊三、修持不放逸：

说无生由勤，有死因放逸，
勤能长善法，尔可修谨慎。

“无生”，在藏文中有“甘露”之义，亦指“涅槃”或“解脱”。本师释迦牟尼佛在经文中告诉我们，涅槃、解脱等究竟无生的甘露，其来源是精勤。精勤亦即为不放逸，所以佛告诉我们无生清净涅槃的来源是不放逸。过去诸佛亦是通过不放逸而得到涅槃、成就佛果的。

涅槃由不放逸而来，那三界轮回的生死因缘又是什么呢？那是因为放逸不精勤修法的原因。如果我们今生当中放逸度日，没有好好持戒，没有精进修行，那我们在生死的大海中就会一直流转，永远得不到解脱。因此龙树菩萨告诫国王，你不要像没有受过佛教教育的世间人一样，对因果善恶什么都马马虎虎，应时时刻刻小心谨慎，小心翼翼才能避免过失的发生。三门谨慎的人能与佛法相应，也能与世间善法相应，所以这种谨慎的精神特别重要。如果经常这样谨慎，以前所作的很多坏事，比如杀生、偷盗等恶业，现在有没有改正的机会呢？完全有的！

戊四、以喻说明不放逸：

先时离谨慎，后若改勤修，
犹如云翳除，良宵睹明月，



孙陀罗难陀，央具理摩罗，
达含绮莫迦，翻恶皆成善。

今生当中，由于放逸身心而为各种烦恼催动以及业力现前，造了很多如杀生、偷盗等极多粗重恶业，如果乌云将月亮层层包住，月亮便不能发出皎洁的光芒，但一旦将乌云遣除，月亮解除束缚，完全显现出来，将带给世界清凉与光明，尤其是在十五日，月光会显得更加明亮。同样的道理，我们以前做过的很多坏事，现在改正过来，重新做人，勤修佛法，则可以遣除往昔的一切恶业障垢，佛经中如是宣说，而且这种人仍具解脱的机会。

偈中用了三个公案来说明这一点。“孙陀罗难陀”是佛陀的弟弟，他刚出家时，白天晚上仍然想着自己漂亮的妻子，不能安心修行，后来世尊将他引到天界与地狱去观察，了知欲界之安乐没有真实，轮回的痛苦真实可怕，因而生起了无比的厌离心，从此渐渐除去贪心，后来得到了阿罗汉果位，这说明贪心虽重亦可以对治。“央具理摩罗”即是“指鬘王”，因他依止了外道的教法，愚痴心很大，外道告诉他杀一千人即可得成就，他信以为真，先后杀了九百九十九人，此时佛观察调化他的因缘成熟，便以方便调伏，使他从一个“恶王”，最终成为了证悟罗汉果的圣者。还有未生怨王，以前嗔心特别严重，起初杀父囚母造了五无间罪，后来得到阿罗汉教化，勤修忏悔，广布圣教，后来带业往生了。“达含绮莫迦”指的是“能乐”尊者，他以前不仅嗔心严重，而且贪心也很严重，他交结恶友，欲对他人妻子做邪淫，

杀害了自己的母亲，造下了五无间罪。后来在释迦牟尼佛教法下皈依、忏罪，命终之后，未堕落恶趣，而转生于三十三天。（《百业经》中也讲了一个人曾杀五千人，但后来通过改悔证了阿罗汉果位。）像孙陀罗难陀等，以前虽然造了很多恶业，但后来依止佛教，改正恶习，修持善业，以此而得到了暂时的人天果位或究竟的阿罗汉果位。

龙树菩萨这部论从表面上看是对乐行王的教言，但实际也是对我们的教言。在佛的教法下，从来不违规是最好的，然而如果犯有过失，只要知错能改也可以算是智者，可以算是修行人。古人说："人非圣贤，孰能无过。"我们生来不是圣者，难免不犯错误，但只要正确面对，能知惭识愧，还是有机会将所犯过失忏悔清净的。所以，过去所造的恶业，现在开始改正还是来得及，所谓"亡羊补牢，为时不晚"讲的就是这个道理。以上戒波罗蜜多宣讲完毕。

丁三（忍辱波罗蜜多）分四：戊一、断除嗔心；戊二、断除怀恨心；戊三、心之差别；戊四、舍离粗语。

戊一、断除嗔心：

勇进无同忍，勿使忿势行，
终得不还位，佛证可除嗔。

"勇进"指需要以勇毅的心态去行持的行为，通常称为"难行"或"苦行"。在佛教的"难行、苦行"中，没有能比得上修安忍的难度和功德。《入菩萨行》云："罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；故应以众理，努力修安忍。"菩萨在此劝告国王不要轻易生起嗔恨心，并做出愤怒的行为。嗔心是安忍的违品，如果能断除嗔心，常修安忍，

最后一定能得到不还的果位。因佛在经中说过："诸比丘，汝等若断除嗔恨心，即得不还果位。"

戊二、断除怀恨心：

他人打骂我，欺凌夺我财，
怀恨招怨诤，舍恨眠安乐。

在修行的过程中，其他人无缘无故殴打、辱骂或者欺凌我，乃至于夺取我的一切财产，这时该如何处理呢？佛在经中再三告诉我们，应修安忍波罗蜜多。面对这些损害，一般人虽然很难忍受，但作为一个求解脱者，除修安忍外可说是别无选择。如果不修安忍，而是内心怀恨，总是不能忘记他人对自己的侮辱、打骂，一直耿耿于怀，想要伺机报复，那就要"招怨诤"，自己当即就会感受怨恨心所引起的痛苦，而且还会引起更多的争斗及很多其他以后成熟的痛苦。怀恨有如是的过患，所以应该当下断绝怀恨心的延续。应该这样观想：不管他以前对我如何损害，我不能像世间人那样"以牙还牙，以血还血"地进行报复，因为我是佛弟子。《修心八颂》中说："愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，亏损失败自取受，利益胜利奉献他。"我们既然天天这样念诵发愿，对佛菩萨说我们是修学"佛子行"的人，那么在实际情况出现时，哪怕我们的头颅被砍断了，也应该不违背菩萨行，修习安忍。

如果我对待别人如同对待自己的儿女一样，但他人却将我看成怨敌，这时我要思维：他这样如怨敌一样对待我，不全是他的错，所谓"一个巴掌拍不响"，自己如果做的全部都对，他人怎能无缘无故对我损害呢？肯

定我们之间有一定的恶缘——至少在前世我损害过他，如果现在不忍耐而以怨报怨，那我们之间的芥蒂只会越来越深，这就是需要修安忍的因缘。所以我觉得还是把这些烦恼丢开，彼此之间说错一些语言，别人行为稍微有一点不对，自己退让一点，舍弃嗔恨心，完全可能“大事化小，小事化了”。如果老记住他人几个月前对我说了什么，做过什么，当时他对我的脸色不善……这样不但可能激化仇恨，而且还显得自己心量太过狭小。有些人在观修本尊的时候，脑海中老是显现怨敌的怒容，不知道怨敌能赐予他什么悉地。原来有些人的相貌看起来比较庄严，但由于怨敌的出现，致使内心嗔恨的火焰把自己的脸都烧变了形，眼露血丝、龇牙咧嘴的样子很难让人认为是“好看”的。基于上述理由，我希望作为一个真正的修行人，不应该对他人怀恨在心。我自己也是经常遇到这种损害，但对他人不怀恨这一点我还是做得到。不管是你们当中的人，或是其他的人，以前对我好或对我不好，我到现在还是一视同仁，心里确实没有一点执著。所以你们在座者，有些人虽然还没办法和我一样，但还是要试着去忘掉别人对你的损害，忘掉彼此间的仇恨，否则你晚上因为怀恨睡不着觉，心中一直盘算：如果明天早上我碰到他，我该怎么办？这人太不讲道理，应该把他骂得狗血喷头，或者他实在不听，就应该好好教训他一顿……因此又招来了很多的怨敌麻烦，这样就不太划算了。

我们现在掌握了一些对治烦恼的方法，对调伏自己起了一点作用，这都来源于听闻佛法的利益。如果我们

的心因为缺少了佛法的滋润，从而变得越来越坚硬，这样就不对了，我们必须要依靠佛法对治烦恼。现在法王如意宝所传的《入菩萨行》，以前我们学的《修心八颂》、《佛子行》等佛教经论全部都围绕这个问题讲，其实甚至整个佛法系统也全都是为调伏烦恼而设置的，不调伏烦恼的教法，就不是佛的教法！现在，如果你们对大乘教理努力闻思修习，对治烦恼可能是没有多大的困难。龙树菩萨最后说，我们如果将怨恨心舍去，连睡觉也都是很安乐的。

戊三、心之差别：

如于水土石，人心尽彼同，
起烦恼前胜，爱法者如后。

由于业力不同，众生的心态也是各有差异，此处概述了人们的三种心态：一种是极稳重的，一种是较稳重的，一种是不稳重的。我们修法人必须保持极稳重的心态。

龙树菩萨说道：一般人的性情不稳，现在所想的事，一会儿就变了，如同在水面上写字、画画，马上就会消失，没有什么可靠的，很不稳重。有一类人的性格比较稳重，如在土上划的花纹，虽然比水上画纹稳定得多，但仍经不住风雨的考验。最好的是性格如同石刻的人，性格最稳重的人，他就如同雕刻家在石头上刻的文字图画一样，经过几百年甚至几千年的风吹雨打，仍然是一笔一画，清晰可辨。如当年阿育王在石柱上所刻的文字，离现在已有二千多年了，但还是仍然存在着。这里以水、土、石上的字作喻，说明人的心也是有不稳重、稳重、

非常稳重三种。自己属于哪一种人，仔细观察就可以了知，不需要去问空行母、瑜伽士。如果自己内心不稳重，今天学佛法，明天就可能跑去学外道，最后内外道都没学成，徒自懊恼，所以学法一定要稳重。

一般凡夫人根性下劣，烦恼特别严重，其心态用水纹的比喻较恰当，这种人与佛法的缘分很浅，今天想学这个法，明天又想学习那个法，今天依止这个上师，明天又要去依止另一个上师，性情变化莫测，没有很大的前途。中间比较稳重的人在这里省略了，下面是最好的一种，喜欢勤求佛法者的心态，就如同后面所讲如石头上的文字一样稳重。以前秋吉堪布在传讲《二规教言论》时，经常说："龙树菩萨早已经为我们讲过，人的心态有三种。"我为你们传《二规教言论》时，也用过这个教证。从心态方面来讲，龙树菩萨告诉我们应该取后面的——如石头上的花纹。我们求法者的心态，不要像水纹和土纹，应该像刻在石头上的文字一样，始终坚固不变，即使遇到再恶劣的环境，对上师与佛法的信心始终如一，牢不可拔。为了使自己信心更加增上、稳定，大家可以祈祷法王如意宝、龙树菩萨等一切上师的加持，祈祷的力量无量无边，最恭敬的祈祷必能得到最大的加持力。

戊四、舍离粗语：

佛说三种语，人美实虚言，
犹如蜜花粪，弃后可行前。

释迦牟尼佛告诉我们，人的语言分为美语、实语、虚语三种。从世间角度讲，"美语"指优雅有益的语言，



这种语言闻时悦耳，闻后舒心，自始至终都让人温暖舒畅；从出世的角度讲，美语不仅是文句优美，而且还应以教证、理证来作庄严，如同法称论师、月称论师的金刚语一样，利益众生直至成佛！"实语"指远离一切虚妄，力求诚实的语言，从世间到出世间，实语有多种不同的层次，作为凡夫，实语指实事求是，心口一致的老实话，从不捏造事实。实语者给人一种忠实、可靠的感觉，他人无法加以怀疑与揣度；"虚言"指出自奸诈者的虚伪言词，尽管有些虚言装饰得异常圆滑，但不离欺骗与狡诈的性质，不就像一些搞生意的人为了些蝇头小利，开口就是一大堆好听的虚言，而被大家称做"奸商"吗？

如果以比喻来对应：美语如同蜂蜜，甜美的滋味人人喜欢；实语如同美丽的花朵，处处惹人喜爱；虚语如同恶粪，人人都很厌恶，甚至怕闻到它的气味，更何况说接触。人们都担心被粪秽染污，以此来看，用恶粪来比喻妄语是最恰当不过的了。

龙树菩萨作了以上的分析之后，告诉我们舍去如粪秽的虚言，行持美语与实语。作为一个学法修行者，应该把说美语作为第一选择，如果有困难，那就应该老老实实地说话，这样至少对自己和他人不会造成伤害，不会造恶业。没学过佛法的人，习惯非常狡猾地将一句鬼话弯来绕去，最后将自己欲望的东西套走。但修行者没必要这样做，我们必须要有一个坦率的性格，更何况我们面对的是极其严重，且互相都信任的对境——上师和道友。因此，做一个实语者就显得极其重要了。




丁四（精进波罗蜜多）分二：戊一、说精进之对境；戊二、心行同一而精进。

戊一、说精进之对境：

今明后亦明，今暗后还暗，
或今明后暗，或今暗后明，
如是四种人，王当依第一。

世间的人大致可分为四种：有些人今生、来世都置身于修持正法的快乐光明当中（今明后亦明）；有些人今生、来世都在远离善法、善果的痛苦黑暗中度过（今暗后还暗）；有些人今生中享受安乐，甚至不知道什么是痛苦，而来世却怀疑安乐只是一种传说，而相信痛苦是一种永恒（今明后暗）；有些人今生生活在痛苦中，后世却长享幸福安宁（今暗后明）。

第一种人，因为前世行持善法故，今世安享财富、名声、地位等世间圆满，而且继续精进行持佛法，使福德更加增上，前途愈来愈光明；第二种人，因为前世造恶业之力，今生当中遇到各种疾病与障难，从世间的财富、地位等角度来看，好像世间上再找不到他那样痛苦的人了。但他不对自己的罪业果报进行反思，进行悔改，而是怨天尤人，继续造作恶业，这样就又播下了来世更加痛苦的种子，如从暗处进入更暗处，亦可说是没有出头之日了；第三种人，虽然今世当中财富等很圆满，生活安乐，但却不懂得去珍惜。因为不懂因果不虚的道理，糊里糊涂地造恶业，甚至诽谤佛法，他的来世毋庸置疑，必定堕落三恶趣，饱尝痛苦；第四种人，今生犹如处于黑暗之中，看不见自己有什么安乐，无吃无穿，集各种

苦难于一身，受尽了折磨……但后来由于善知识的引导，他自己的善因也成熟，趋入佛法，了知今生的痛苦是前世造恶业而招致，因此洗心革面，痛忏业障，精勤于佛法的行持，因此引来了光明的后世。

如是四种人中，国王你应该选择做第一种人。由于你前世的善业福德力，今生当中具足世间种种圆满，远离痛苦，享受安乐，既然已经具备这样的基础，那为什么不为来世的安乐作筹备呢？你应该精进不懈地去行持佛法。精进是一切善业与解脱功德的来源，没有精进就没有暂时和究竟的安乐。为了暂时之安乐与究竟的解脱，应该精进啊！

戊二、心行同一而精进：

自有生如熟，亦有熟如生，
亦有熟如熟，或复生如生，
庵没罗果中，有如是差别，
人亦同彼四，难识王应知。

修行人的层次、境界高低不同，但大体可分为四种，龙树菩萨以庵摩罗果（芒果）生和熟的四种情况来比喻。庵摩罗果的这四种情况：（一）从外边看是熟了，但里面一点未熟；（二）里面已经成熟，外面还是生的；（三）内外都已成熟；（四）内外全是生的。同样，修行者当中，比如一些刚出家不久的人，内心当中对佛法理解不深，心相续丝毫没有调伏，但从外表上看，头发已剃掉了，穿上了僧装，行为看起来也非常如理如法，乍一看，就好像守戒百年的老比丘一样，这就如同芒果的“生如熟”；有些高僧大德，内相续早已清净，能取所取已消

于法界，得到了解脱，但是为了度化众生，在外面显现的行为似乎比一般初学者都不如，过去很多密宗大成就者，显现成猎人、妓女等就是这种情况，这是芒果“熟如生”的情况；“熟如熟”的情况，就如同一些高僧大德，内相续已成熟，外面之行为也是乃至举手投足，都符合律仪，以内在的证悟及外显的威仪引人生信，度化了无量众生；“生如生”是比喻某些实际对佛法完全一窍不通、行为又和佛法背道而驰的世间愚人！

修行人的四种层次非常难以识别，但我已经为你剖析了，国王你一定要以自己的智慧来详细观察，并力争做内外皆熟的真正修行者。

丁五（禅定波罗蜜多）分三：戊一、前行；戊二、正行；戊三、后行。

戊一分二：己一、断除散乱；己二、修四无量。

己一分四：庚一、断外境之散乱；庚二、断世间八法的散乱；庚三、断财物的散乱；庚四、断受用的散乱。

庚一分二：辛一、转变意乐调伏诸根；辛二、了知境相断除贪心。

辛一分四：壬一、断除邪淫；壬二、调伏诸根；壬三、未调伏诸根的过患；壬四、佛赞叹调伏诸根的功德。

壬一、断除邪淫：

勿睹他妻室，设观如母女，
姊妹想随年，起贪思不净。

龙树菩萨告诫国王：在修持佛法的过程中，必须断除邪淫，切莫贪求他人妻女。在见到其他女人的时候，应将年老的观为母亲，年少的观为女儿，同龄观为姐妹，这样可以帮助断除贪心。这种殊胜的对治法，同样也适

合出家人观修。如果对女人生起了贪心，就应该对她的身体各方面修不净观，识破她虚假的外表，认知到身体是由令人生厌的不净物组合而成，自己的贪心自然息灭。

壬二、调伏诸根：

如闻子藏命，防持躁动心，
兽药刀怨火，无令欲乐侵。

一个修行者时时刻刻都应该观察身心调伏诸根，防止自己对外境的色声香味等生起贪执。因为贪执外境有双重过患：今生中产生多种烦恼痛苦，来世被业风鼓动，辗转受苦。调伏诸根，必须要保持警觉，静下心来详细反复地观察，牢牢控制住诸根使不外散，就如同对待闻、子、藏、命四种情况一样。

“闻”，是指听闻佛法。听闻佛法不同于听闻一般世间的言论，绝对不可以马虎，闻法时是否聚精会神地听闻，关系到接下来的思维、实际修持的质量，以及最后的结局——解脱还是继续轮回。因此，我们应像闻法一样护持六根，使不外散。

“子”指孩子，父母亲片刻也不会离开自己的幼子，因为小孩看管不善，很容易出危险，比如掉进河里或被人偷去等。诸根就像小孩一样，很容易受到外境引诱而走失，因此正知正念的父母不能有片刻放松，须时刻小心照看，不要让它随外境转啊！

“藏”指宝藏，拥有宝藏就不会贫穷，所以拥有者对它谨慎小心地保护，怕被小偷偷去，修行人对诸根的态度也应如此。

“命”指生命，我们的生命是非常宝贵的，如若失去则无法复得，故每个人都非常重视，时刻保护，我们护持诸根时，也应当有这样的慎重态度。

世间色声香味的欲妙好比猛兽、毒药、刀刃、怨敌、火炕，修行人稍加接触就会感受巨大伤害，而更为严重的是世间“兽药刀怨火”只能使我们丧失生命，而对于欲乐的贪执却会将我们的解脱慧命断尽。而我们凡夫人的心桀骜不驯如同野马，片刻难安如顽童，如果不以对闻法般的专心、对幼子般的爱护、对宝物般的谨慎、对生命般的珍重去护持自己的诸根，很难防止对六欲的贪著。

壬三、未调伏诸根的过患：

由欲作无利，譬如兼博果

佛说彼应除，生死牢枷锁

世间的欲乐，从表面上看很善妙，很能引诱人们，从本质上来看，它却是一切祸患的根本，享用了就危害今生和来世，就如同兼博果一样。佛陀在《正念经》中说：兼博果生长在西方大海的一个岛屿上，虽然吃起来非常甜蜜，但食用后马上会中毒而死。世间欲乐比如悦耳的声音，精美的食品等，享用它们的人如同戴上枷锁关闭在监狱中的犯人无法得到自由一样，永远无法解脱轮回的束缚，故佛说应该断除世间欲妙。虽然凡夫人一下断除世间欲乐比较困难，但了知到世间欲乐的过患后，恒常以正知正念观察自己的三门，渐渐自相续就会调伏，断除欲念贪执。

壬四、佛赞叹调伏诸根的功德：



谲诳常摇境，能降斯六识，

执仗扫众怨，许初为勇识。

色、声、香、味等外境经常引诱、欺诳我们，使心识为之动摇。如果一个人能降伏六识，使不散于外境，他就是英雄。世间人将战场上那些勇猛杀敌能扫除怨敌者，称为英雄。这两种人谁是真正的英雄呢？虽然都是降伏敌人，但一个是降伏六根识的敌人，一个是打败世间的敌人，龙树菩萨说前者才是真正的英雄。《入行论》也说：“智者纵历苦，不乱心澄明，奋战诸烦恼，虽生多害苦，然因轻彼苦，力克贪嗔敌，制惑真勇士，余唯弑尸者。”后者“唯弑尸”的人不是英雄。否则，两头牦牛抵架，胜者也成“英雄”了。只有那些能“克贪嗔敌”的人才是勇士。

辛二（了知境相断除贪心）分二：壬一、观女身不净而断贪心；壬二、了知欲乐法相而断贪心。

壬一、观女身不净而断贪心：

臭气九门众秽室，行躯难满薄皮缠，

请看少女除庄彩，析别形骸恶叵言。

女人的身体具足三十六种不净相，九门常流不净，散发着臭味，九门：即是两眼孔；两耳孔；两鼻孔；口与大小便道。《宝鬘论》说：“腹中粪尿聚，及是肺肝器，愚未见不净，贪著女人身，内腐外皮裹，此腐臭尸体，所现极丑恶，如何未曾见。”《入行论》说：“长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏……”这些论典中都说女人的身体是用薄皮裹住的一包不净物。不仅她的身体不净，而且不论对她做什么好事，始终都难以使她满足。

使人生贪的少女藏在华丽的衣服与装饰下的，竟是如此令人厌恶的本性。衣服和装饰并不是女人的身体，这一点儿应该善加分析。详细辨别，分析女身的结果，如《入行论》中说：“知已复何能，好色生欢喜？”女身不净，男众也不必为此洋洋自得，因为上述理论也同样适用观察男身，《宝鬘论》说：“知女身不净，汝自身亦然。”所以，如果经常以智慧来观察，贪欲心自然就息灭了。

壬二、了知欲乐法相而断贪心：

癞虫穿已痛，求安就火边，
止息无由免，耽欲亦同然。

患癞病者的皮肤里面有很多癞虫，经常在皮肤里窜来窜去，癞虫的活动引起病人难忍的痒痛，病人忍受不住就去烤火，这时癞虫会暂时停止活动，患者的痒痛暂得停止，只要离开火边，癞虫就会报复似的，对他施以了更严重的“惩罚”，引生更厉害的病苦。同样，世间凡夫，为了满足贪心而享受世间欲乐，暂时来看好像享受时烦恼没有了，但实际上烦恼非但不会止息，反而会愈加增盛，如同火上浇油，口渴而饮用盐水，只会越发厉害。《佛子行三十七颂》中说：“一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪。”了知欲乐无法满足、止息之过患后，每个头脑清醒的人当致力断除对它们的贪执。如果了知诸法法相，则能感受无欲的快乐，如《宝鬘论》说：“搔痒生乐果，无痒更安乐，如是世欲乐，无欲更安乐。”

庚二（断世间八法的散乱）分二：辛一、能断对治；辛二、所断恶业。

辛一分二：壬一、真正对治；壬二、对治差别。

壬一、真正对治：

为知真胜理，作意观众事，
唯斯德应习，无余法可亲。

对治世间欲妙最有力的窍诀，即以胜义谛理观察世间法的本质。通过上师与诸佛菩萨的窍诀，了知一切诸法无我、空性的胜义谛理之后，应该时时刻刻谨慎作意，观察世间万物，持之以恒地修习，自会断除贪执习气，弃舍世间八法。在众多解脱法门中，这是最直接、最究竟的对治方法，修行人必须尽全力去修持。

壬二、对治差别：

若人具族望，貌美复多闻，
无智破尸罗，是人何足贵，
若人无族望，貌丑寡知闻，
有智护尸罗，人皆应供养。

如果一个人，他虽然生于王族等高贵种姓中，相貌端严，名声远扬，广学多闻显密教法，但他如果没有了达诸法本性，没有运用胜义智慧对治烦恼，毁坏了戒律，那这个人学问再多，种族再高贵，相貌再庄严也不足为尊贵，没有人愿意对他恭敬。反之，如果一个人生于贱族，相貌丑陋，寡于听闻，但他具有取舍的智慧，能护持清净的律仪，大家都会对他恭敬、供养。法王如意宝也常说：“在整个世间上，种族和相貌并不太重要，唯一重要的是清净的戒律与无垢的智慧。”

辛二（所断恶业）分二：壬一、断世间八法；壬二、断除罪业。

壬一、断世间八法：

利无利苦乐，称无称毁讥，

了俗世八法，齐心离斯境。

利衰、苦乐、称讥、毁誉，这八种世俗法，世人特别执著，世人喜欢安乐，都愿意在这方面努力，如果他发现做一件事自己无利可图，也就会当下放弃。现在世间人，对己有利之事都愿意做，对己无利益，则谁都不愿意去做。世人也很欢喜听到别人对自己称赞的话语，不管自己有没有这些功德；遭到讥讽内心却很烦恼，不论自己有没有这些过失；还是对“誉”(名声)很执著，不愿受到毁谤；自己有了利养就高兴，丧失了就悲伤。而修行人应反其道而行之，应“齐心”离开这些贪执，“齐心”指修治自心，而向清净心看齐，要摆脱世俗八法的束缚，这是唯一的正道。众多的经论中对此多有阐述。《入行论》说：“吾唯求解脱，无需利敬缚。”仲敦巴格西也常说：“世间智者利与衰，苦乐称讥与毁誉，世间八法非我境，一切皆作平等观”。高僧大德为我们定下了这样的标准，但因为分别心还未消尽，世间八法又很会伪装隐藏，所以平凡者很难平息世间八法，不注意就掉进去了。不被世间八法所动，初学者很难啊！但难是难，为了解脱，我们还是应该齐心远离世间八法的境界。

壬二（断除罪业）分二：癸一、正断罪业；癸二、断恶业的利益。

癸一、正断罪业：

再生天乞士，父母妻子人，
勿由斯造罪，狱果他不分。

不要为了再生(婆罗门)、天尊、比丘、父母亲、妻子、儿女或其他人的生活而造罪。为了供养婆罗门、比丘和

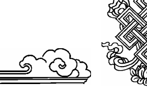
自己的父母亲衣食，为了抚养妻子儿女而所做的偷盗、杀生等罪业是没有意义的。对父母等都尚且如此，那对其他一般人就更没必要说了。为什么呢？因为业果不虚耗，如影随形，又丝毫不会错谬，必定会成熟。当这些恶业成熟时，自己在地狱中感受难忍之痛苦时，父母、妻子、比丘、婆罗门甚或天神，谁都无法替你分担。愚人啊！既然你愿意为了他们去造罪，那现在就为他们受苦吧！

癸二、断恶业的利益：

若行诸罪业，非如刀斩伤，
待至临终际，恶业果全彰。

于是有人问：“佛教宣讲因果报应，善有善报，恶有恶报，但为什么经常见到有些造恶业者，非但没有受恶报，反而受用越来越增上，而我天天做善事，反而受用越来越少呢？”这是他们对佛法闻思不够深入的原因所致。我们做了杀生、偷盗等恶业，其果报不一定马上成熟，因为业因果的关系相当错综复杂，有些是定业，有些是不定业，有些是今生受报，有些是来世受报的，有些是过几百劫才受的。并不像刀子割切身体，会马上看到血流出来。如同我们种庄稼一样，有些农作物很快成熟，有些需较长的生长期。但无论如何，到了临终之际，你所造的善恶业都全部显现出来以后，依自己的业肯定会感受到果报。

庚三（断除财物的散乱）分三：辛一、总说财物的类别；辛二、别说断除财物散乱；辛三、宣说能断之对治。





辛一、总说财物的类别：

信戒施净闻，惭愧及正慧，
七财牟尼说，余物皆无益。

对上师三宝的功德和因果真实起信，叫做“信”；从居士到比丘之间所有戒条，及所有断恶行善的戒叫“戒”；布“施”，如同麦彭仁波切诸多论中所讲，分为上供下施两种；“闻”，并不是指听闻世间学问，因为世间知识等听闻得再多，再精通，对解脱也无益。所以，这里的“闻”指广闻显密经续等解脱之法；对己所作恶行，深感汗颜，常自刻责，名“惭”；自己做的错事，感觉愧对别人，名“愧”；能正确辨知一切事物的实相，叫做“正慧”。释迦牟尼佛告诉我们，这叫做“圣者七财”，即成就佛道之七种圣法，《长阿含经》、《大宝积经》、《大般涅槃经》都有宣说。修行解脱道者，需求的应该是这七种财富。除“圣者七财”外，其他的世间有漏财富是不可以信赖的，不是我们所需求的。

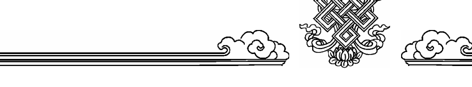
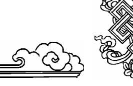
辛二、别说断除财物散乱：

博弈乐观喧杂境，懒惰恶友敦亲志，
饮酒非时行六过，此劫芳名尔应弃。

《二规教言论》中为我们指出了六种损害名誉的行为，即：“亲近劣种恶行友，愚人群中欢欣游……白昼饮酒赌博等，沉迷损害名誉法。”此处，龙树菩萨亦为我们宣讲了此损害名誉的六种法，修行人必须加以断除。一、博弈者，即是赌博、下棋、打麻将之类，这些确实没有任何意义，是耽误时间的行为，损坏国王的声誉，影响行者的修行；二、乐观喧杂境者，即喜欢看文

艺节目、运动会，或者去歌舞、录像厅等易生贪染之处，人们迷乱于其中不能自觉，反而自以为是，越迷越深；三、懒惰者，对修法懈怠，不精进，是修行的极大障碍，有众多过患，《入行论》中说：“贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，不厌轮回苦，频生强懈怠。”“弃舍胜法喜，无边欢乐因，何故汝反喜，散掉等苦因？”由于对善法懒惰而贪求饮食、睡眠等世间法，不能生起出离心，导致长劫沉迷于轮回大海，受苦无尽，过莫大矣！四、亲友者，“恶友敦亲志”，即因为亲近、依止恶友、恶知识，使我们修行不能增上，反增过患，如《佛子行三十七颂》云：“交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。”故应远离恶友；五、饮酒者，饮酒有无量过失，可使人神志迷失，精神恍惚，造诸恶业，《宝鬘论》云：“由酒世间讥，误事亦耗财，痴迷行非事，故应常断酒。”六、夜行者，此处“非时行”，在藏文当中是夜间行，修行人晚上应在屋中安住，或坐禅或看书，不应该到处去，这样既不会影响他人修行，也不会耽误自己的时间，无垢光尊者教诫说：“晚行乃魔鬼。”所以，晚上不应到处去。国王啊！这六种行为在今生中会损坏你的名声。藏文本说得更明显，不仅今生损坏你的名声，来世也必然堕入地狱中，所以一定要舍弃。虽然从表面上看是对国王教诫，但间接也教诫他人舍弃此六种恶行。为什么这样说呢？如佛在经中，通过对文殊菩萨、善现等教诫，而使后世众生得受利益而宣说。

辛三（宣说能断之对治）分二：壬一、对治贪欲的


利益；壬二、不对治的过失。

壬一、对治贪欲的利益：

求财少欲最，人天师盛陈，
若能修少欲，虽贫是富人。

世人为了生活，希求财物，但求财之中少欲是最殊胜的，什么叫做少欲呢？即对未得之物不起过分贪心，简言之，善妙的物品自己虽然没有得到，但不会伤心，不去强求，始终泰然自若。的确，少欲之人内心无牵无挂，没有很多的痛苦。释迦牟尼佛在经中告诉我们，少欲者最殊胜，有无量功德，《佛遗教经》中亦云："少欲之人，无求无欲，则无此患。直尔少欲，尚宜修习，何况少欲能生诸功德。少欲之人，则无谄曲以求人意。亦复不为诸根所牵，行少欲者，心则坦然，无所忧畏。触事有余，常无不足。有少欲者，则有涅槃。是名少欲。"修行之人，应常修少欲。少欲者知足，有一些财物就满足了，内心常安乐。经中又说："知足之人，虽卧地上，犹为安乐；知足之人，虽贫而富。"知足者，虽然贫穷，但与世间上富裕者是无有差别的，少欲者与拥有三千大千世界的财富无有差别，是真正的富人！

壬二、不对治的过失：

若人广求诸事者，还被尔许苦来加，
智者若不修少欲，受恼还如众首蛇。

如果有人贪求世间事物，不知满足，则会因此而感受众多痛苦。世间之物永远不会使你得到满足，只会更加增上你的贪心，如《佛子行》云："一切妙欲如盐水，愈享受之愈增贪，令生贪恋诸事物，即刻放弃佛子行。"

多求之愚人，因不知足而生很多烦恼，《佛遗教经》中亦说："当知多欲之人，多求利故，苦恼亦多。"比如富人，虽然富可敌国，但不知足少欲，为如何搜集更多财物而痛苦，甚至夜间仍在苦思冥想，另一方面，因财物太多，又对如何保护财产而苦恼，这是对一般世间人而言，如果修行者贪著欲妙利养，损害之大简直无可言说，吾等大师释迦牟尼佛曾在舍卫国附近一名"无贪庄严"（指舍弃贪欲，庄严净德）的树林中，为一万二千名比丘痛陈利养的危害，佛说："利养之害，破皮、破肉、破骨、破髓。云何破？破持戒之皮、禅定之肉、智慧之骨、微妙善心之髓。"总之，广求世欲只会带来痛苦，远离安乐，所以应修少欲。如果智者不修少欲，则会如"众首蛇"一样感受痛苦。此处蛇即指龙，龙经常感受天降热沙于身上的痛苦，头上有两个蛇首的龙，它的痛苦不是很大；如果有三个头，则痛苦要大一些，头越来越多，感受热沙的痛苦也越来越大。同样，我们财富越来越多，则痛苦亦越来越大。

庚四（断受用的散乱）分三：辛一、断舍妻子；辛二、断除贪食；辛三、断除睡眠。

辛一分二：壬一、应舍之妻；壬二、应取之妻。

壬一、应舍之妻：

禀性抱怨如杀者，欺轻夫主如男偶，
纵使片物必行偷，宜可弃兹三贼妇。

龙树菩萨告诫国王说：你娶王妃，一定要观察她对你的政法等各方面是否有利益。有三种女人应该远离，第一种女人秉性恶劣，对家人不好，经常抱怨，对家人

如敌人，轻则打骂，重则提刀砍杀；第二种女人自高自大，对丈夫常加欺辱，丈夫就像她的木偶一样毫无自由可言；最后一种女人，贪欲心极重，瞒着丈夫盗取家里哪怕是很微小的东西，更不要说贵重的物品了。像这样的怨家妇、轻夫妇、盗贼妇，应该加以舍弃。

壬二、应娶之妻：

顺若姊妹慈如母，随从若婢伴犹亲，
如兹四妇宜应供，应知此室号天人。

再讲可以娶的四种妻子：有的妻子对丈夫非常随顺，就如同自己是丈夫的姊妹一样，所谓夫唱妇随，这样的妻子可以接受；对丈夫慈爱照料，就如同母亲对待子女，这种妻子亦可接受；还有对待丈夫，就如同婢女对待主人一样顺从的妻子；以及陪伴丈夫如同亲人一样的妻子。此四种妇女犹如天女，国王可以接受。

辛二、断除贪食：

受餐如服药，知量去贪嗔，
不为肥骄傲，但欲住持身。

释迦牟尼佛在经中告诫我们："汝等比丘，受诸饮食，当如服药。于好于恶，勿生增减。趣得支身，以除饥渴。"病人如果不服药，则病不能疗愈。同样，我们的身体全依靠饮食来维持不坏，我们吃饭也就如同服药一样，应观想我是为了对治烦恼的病而受用饮食。再者，饮食知量也很重要，不要吃得太多，如《宝鬘论》云："不思食过量，令身不安乐。"同样也不能吃得过少，这方面在出家戒律中讲得比较清楚。另外还要去除因为饮食可口而生的贪心和粗劣饮食而生的嗔心。行者必须



了知吃饭不是为了脑满肠肥，红光满面，以向人们炫耀。身体肥胖其实为闻思修或世间事都带来了诸多不便。我们受用饮食，只是为了使自己生命得以延续，依此身体作为根本，才有机会渡过生死轮回的大海，到达涅槃的彼岸。

辛三、断除睡眠：

勤躯度永日，于初后夜中，
眠梦犹存念，勿使命虚终。

我们应该恒常驱使自己的身体，每天在修行、念经等有意义的善法中度过，不应该贪著睡眠，浪费了生命。诚如经中所说："汝等比丘，昼则勤心修习善法，无令失时。初夜后夜，亦勿有废。中夜诵经，以自消息。无以睡眠因缘，令一身空过无所得也。"

在藏文颂中，还有白天不能睡觉之义。我们很多人养成了睡午觉的习惯，这种习惯很不好，应该去掉，因为白天睡觉会减少自己的智慧，浪费修行的时间。修行人应当依据佛经所说，将夜间分成三份，其中初夜、后夜精进修法，唯用中夜进行休息，休息之时亦非在无念当中昏然而睡，应该忆念三宝功德，或对《虚幻休息》中所讲之八大幻喻中的任意一法忆念，或忆念阿弥陀佛之名号、身相等。可是世间人多不知此理，正如《格言宝藏论》中云："不察有益和无益，不求智慧不闻法，唯有寻求充腹者，真实一头无毛猪。"那些愚人对法不作观察有益无益，也不去精勤闻思希求智能，只是如猪一样，吃饱了无事就呼呼大睡，虚耗人生。我们在人间的生命是有限的，极其短暂的，一旦失去则很难再复得，

所以一定要珍惜此生命，断除贪睡之乐，精进闻思修行，为后世义利做好准备，使生命放射光辉。

己二、修四无量：

> 慈悲喜正舍，修习可常研，
> 上流虽未入，能生梵世天。

修习禅定波罗蜜多，必须修四无量心，因为后者是前者的加行，在《普贤上师言教》与《大圆满心性休息》中，都广讲了四无量心的功德及必要。

什么叫四无量心？在《大圆满心性休息》中说：“如是已具皈依者，慈心大地开悲花，喜心凉荫舍净水，为利众生修自心。”即慈、悲、喜、舍四种，因以无量之众生为此四心之所缘，能牵引无量之福，招感无量之果，故名为四无量心。

慈心者，愿一切众生得到安乐；悲心者，愿一切众生离开痛苦；喜心者，见众生安乐内心欢喜；舍心者，舍弃对亲友之贪、对怨敌之嗔，而于大悲境中平等而观。四无量心具足无量的功德，我们应常时修习，若与菩提心相应，则为得上流无上佛果的因。即使未得到无上佛果，依此功德亦能转生到梵世天，享受无量的安乐，不会堕入恶趣之中。此理《心性休息》中亦曾宣说：“若与解脱道脱离，则四梵住三有因，灭道所摄此四者，越过有海四无量。”为了后世的利益，我们应精勤修习四无量心。

戊二、正行：

> 舍杂欲苦寻喜乐，随业当生四地中，
> 大梵光音及遍净，广果天生与彼同。



修习四无量心的禅定，遣除+贪欲、痛苦、欢喜、乐执四种违缘，可得四禅天。舍去世间贪欲获得第一禅，升大梵天；断除痛苦获得第二禅，升光音天；断除寻喜获得第三禅，升遍净天；断除执著安乐获得第四禅，升广果天。依靠此四种禅定善业的力量，我们可以生在这四天中。禅定波罗蜜多主要使心寂静，心若静，则可成就四禅天，在这个基础上自然能得到很多的神通神变。四禅属于寂止，是一种世间的修法，不能究竟断除烦恼，如果以胜观的智慧来摄持才可以得到究竟解脱。

戊三（后行）分二：己一、善恶的辨别；己二、禅定的障碍。

己一分二：庚一、善恶的轻重；庚二、微小罪业不能害大善业。

庚一、善恶的轻重：

> 若恒修对治，德胜愍众生，
> 此五行为善，不行为大恶。

《地藏菩萨本愿经》云：“阎浮众生举心动念，无非是罪。”试观我们平日所作所为，善业少且微，恶业多且重。为了改变这种情况，我们先应了知善恶业轻重之差别，为了便于辨别，龙树菩萨在此处分析了业的五种条件：恒、修、对治、德胜、愍众生。所谓恒，是恒常不断。以放生之善业来说，我们经常放生，也经常想着放生的事情，并不是偶然一次、二次，这叫做“恒”；二者修，是忆念之意。如我们在什么都不想的无记状态中放生，虽有些功德，但不会很大，因此我们放生时，应该忆念放生功德；三者对治，即为修善法而对治违缘，

比如依对治遣除烦恼，则智慧自然生出，又如放生时，应将阻止自己放生的众多违缘遣除，顺利获得放生功德；第四德胜，指功德殊胜的福田处，如于上师三宝前献供或承事，功德极大，因是殊胜福田故；五者愍众生，对众生以悲愍、饶益心而造善，获利巨大。总之，我们做什么善事，应时间持久，经常忆念，修持对治心，具殊胜福田，对众生有利，具足此五种条件的福德无有限量。

反方面讲：以杀生作比喻，第一，恒时喜欢杀生；第二，经常忆念杀生的好处；第三，对他人劝诫充耳不闻，继续杀生；第四，牵涉到福田方面，比如上师告诫你不杀生，你非但不听，而且对上师诽谤，继续杀生，或于寺庙等处杀生；第五，对众生没有一点悲愍与同情，任意宰割。具足这种条件的罪业极重。

庚二、微小罪业不能害大善业：

雨盐咸少水，岂若泻江池，
纵令微罪业，善大殄应知。

盐放进少量水中，可使水变咸。如将一斤盐，倒在一锅水中，则全成盐水，但将这一斤盐倒入恒河等大江大河中，则根本无法感受到盐的味道，因为水太多而盐太少之缘故。

同样道理，我们因无明而造的一些比较轻微的罪业，就如同那一斤盐，而我们所造巨大的善业，就如同大河水一样，怎么会被染污呢？小的罪业，根本无法摧毁大的善业，反而自己大的善业会摧毁或压制轻微的罪业。《入菩萨行》云："菩提心如劫末火，刹那能毁诸重

罪。"菩提心这种大善的功德无量，连很重的罪业在刹那间都能摧毁，何况小罪业？我们在修行当中，有时难免产生些恶分别和邪见，但如果我们每天大部分时间都在积累闻思、修行、发菩提心、修持空性等大善业，这点轻微罪业便无法伤害我们了。

己二、禅定的障碍：

悔掉举恶作，昏睡欲贪疑，
如斯五盖贼，常偷诸善利。

我们修禅定时，有五种障碍，使禅定不能生起增上，即是后悔掉举（这里悔和掉举合为一种）、恶作、昏睡、欲念和怀疑。一"后悔掉举"，其中后悔指对以前已做的善法生后悔心，掉举即心向外散乱和躁动不安；二"恶作"，心中充满不满和不愉快，使他在修行中生起各种烦恼，生起对众生作损害之恶念；三"昏睡"，昏是心内收，睡是贪睡眠，二者全是内心里的一种疲倦或昏沉；四"欲贪"，因贪世间的各种欲妙，而对禅定产生障碍；五"怀疑"，对因果法、上师、三宝的功德，以及修行解脱等方面产生怀疑。

这五种障碍能盖覆我们的心性，使善法不生，能如贼一样偷走我们的善法功德，比世间小偷可要厉害得多。所以应恒时对治此五种障碍，使善业增上。以上禅定波罗蜜多已宣讲毕。

丁六（般若波罗蜜多）分二：戊一、略说信等五道；戊二、广说正念等智慧。

戊一分二：己一、信等五道；己二、依靠对治断除骄慢。



己一、信等五道：

有五最胜法，信勇念定慧，
于此应勤习，能招根力顶。

般若波罗蜜多是一地以上菩萨所得之智慧。若欲得到般若智慧，必须先圆满前面的加行道。加行道又分为暖、顶、忍、世第一法，依修持五根、五力而获圆满。

圆满加行道应修的五种最殊胜法要，即信、勇、念、定、慧。信，对三宝因果以及深法（如空性）生起信心；勇，对善法生起欢喜心而勇猛精进地修持；念，对善法恒时忆念不遗忘；定，一心不乱地专注所缘境；慧，能辨别佛法、圣教的意义。对此五胜法精进修学，可以圆满得到五根、五力。在加行道的暖位和顶位时，得到信、勇、念、定、慧等五根；在忍位和世第一法时得到信勇等五力。资粮道和加行道同属于世间大道，而以加行道为胜，加行道中的世第一法是加行道的极顶，也是世间道的极顶。为了达到此种境界，我们应该精进修习此五胜法。如果不具此五胜法，修习佛法根本不可能成佛。所以此五胜法既然如此的重要，那么自己若不具足，应尽量使生起；若仅具足少分，应祈祷上师三宝，使其增上。

己二、依靠对治断除骄慢：

病苦死爱别，斯皆自业为，
未度可勤修，对品忘娇恣。

修行人修法过程中，最忌生起傲慢心，因为傲慢会障碍我们的智慧，使我们变得无知，所谓“我慢高山，德水不留”，所以我们应勤修对治。

在没有观察之时，我们经常以身体健壮、年轻有为




等作为骄傲的资本。但只要我们静心想一想，这些终有一天会变坏的无常法，有什么可值得骄傲的呢？世间上的各种疾病、令人畏惧的死苦、衰老之苦及爱别离苦等极难忍受的痛苦，是由自己前世所造恶业招感而来，自己既有这些恶业，又有这些恶业生出的痛苦，并且还没有从中度脱，那就应该精进修持，对治骄恣。如此长时修持，则不会再有什么骄傲。比如，本以为自己身体很好，但转念又想到这都是不定法，也难免不生病，或认为自己年轻有为，但总有一天亦会变老……总之，依靠世间上的种种痛苦来修对治，可息灭骄恣和傲慢。

戊二（广说正念等智慧）分二：己一、一切有寂的根本为智慧；己二、宣说需求智慧。

己一分二：庚一、善趣根本为世间正见；庚二、解脱根本为出世间正见。

庚一、善趣根本为世间正见：

龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“无见堕恶趣，有见生善道。”即没有世间因果正见的人难免堕入恶趣，而有因果正见的人则能往生善道。世间正见极其重要，若不具足，做什么善法都不能解脱恶趣。今已至末法时代，五浊深重之时，众生寿命短暂，智慧浅薄，烦恼极其深重，所作所行多不如法，因此具有世间正见就更显重要，欲得生善趣者应励力从心底生起。

若欲天解脱，尔当修正见，
设使人行善，邪见招恶果。

你如果想得到暂时善趣的人天福报，以及希求究竟的解脱，都应该努力修持世间正见。所谓的世间正见并

不是指大中观的见，亦不是指大圆满的见，而是指承认有生死轮回、三世因果等，并且对此深信不疑。与之相反，我们如果认为前世后世不成立，善恶果报只是一种说法，大概不是真的等等，有了这种想法即叫做世间邪见。若自己生起诸如此类世间邪见的当时，你所有的善根就都已经被摧毁了。还有些不明道理的出家人认为，我只要守持好别解脱戒就可以了，至于邪见难免不生，可能不太要紧。但实际这是一种错误的想法，因为出家人犯了别解脱的支分戒还可以忏悔清净，不用重新受戒，而如果生了邪见，别解脱戒就从根本上失坏了，因为毁坏戒律的根本因有三个，其中之一就是邪见。一旦你生起了这种邪见，不论你持居士戒，还是出家戒，虽然没有发现犯根本戒等，但戒体已经失毁了。依藏地明朗大师等律师的观点，你必须依靠仪轨来重新受戒，但也必须是你的邪见已彻底灭尽之后才行。又如果我们抱着邪见，去做一些如顶礼供养上师等善行，但这些善行不但不会成熟善果，反而会为自己招来地狱等恶果。荣敦大师说，如果生了邪见，以前布施等善法的功德非但不能现前，反而全都隐没，邪见将把自己投入地狱之中。这也是龙树菩萨等高僧大德反复教诫后学不能生邪见，要积极护持自己正见的原因所在。

相续中有大圆满、大中观见解的人，在世俗中仍一定要承认因果轮回。如果因为业力显现，生起邪见时，自己不能坐视不理，应励力忏悔，使之清净。

庚二、解脱根本为出世间正见：

无乐常无我，不净审知人，



妄念四倒见，难苦在兹身。

什么是出世间正见？世俗当中又分为胜义谛和世俗谛，世俗中的胜义谛即为出世间正见，如无我见、空性见，还有不净见和无常见等。因为是从出世间的角度来衡量诸法的本体，所以名为出世间正见。

展开来讲，我们行持佛法者应该了知一切轮回没有快乐。当我们修习四正念时，其中有一个觉受正念，通过修习觉受正念了知一切觉受是痛苦的本性，无有安乐可言。

人们享受世间欲妙，误以为是安乐，但华智仁波切早在《普贤上师言教》中指出，世间一切有为法皆是痛苦，无一安乐之法。除此之外，也应知一切世间有为诸法是无常的本性，恒常不变的法在器情世间都是找不到的。人们执著种种法，都由我执而起，但观察时却得不到我，如观察人无我方面，此身体由三十六种不净物组成，显然不是我，但除了身体之外更找不到一个我，所以说无我。了知世间法不乐、无常、无我、不净四种称为出世间正见。因为众生未证悟人、法二无我，而虚妄分别，所以颠倒执著，无常执为常，不乐执为乐，无我执为有我，不净执为净，此常乐我净四种称为四倒见。如果不远离四倒见就会遭受世间上难以忍受的痛苦，所以修行人观察不乐、无常、无我、不净的出世间正见很重要，在此基础上，才可以证悟真实胜义谛。

己二（宣说需求智慧）分二：庚一、宣说正见；庚二、宣说正道。

庚一分二：辛一、抉择人无我；辛二、观察五蕴。



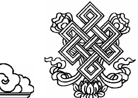
辛一、抉择人无我：

《入中论》里观察人无我的方法和本论中抉择人无我的方法基本上相同，《入菩萨行》则有所不同。

说色不是我，我非有于色，
色我非更在，知余四蕴空。

我等大师释迦牟尼佛在经中宣说，五蕴当中的色蕴并不是我。《入菩萨行》中这样抉择的："齿发甲非我，我非骨及血，非涎非鼻涕，非脓非胆汁，非脂亦非汗，非肺亦非肝，我非余内脏，亦非屎与尿，肉与皮非我，脉气热非我，百窍亦复然，六识皆非我。"如此详细观察后，得出结论，即色蕴肯定不是我。如果色蕴是我不成立，那身又如何具足呢？肯定不具足。如果我是实有存在的，则可以说这是我的手等，但现在我都找不到，那我的身体更不成立，如石女的儿子一样。色和我不是以能依所依的方式而存在，如果色和我是能依所依的方式存在，则我应该依靠色而存在，或者色应依靠我而存在。但这种存在亦不成立，因为我不成立，那色又如何依靠我呢？这是一种观察方法。以四种方法来抉择我和色没有任何关系，以这种方法来推理其他受等四蕴，最后得到我是空性的见解。

众生由于无始以来无明等迷乱习气严重执著我是实有存在，但真正观察时，我仅是假名而已。如说手足等分支是我，那么以头作比喻，如果头是我，那头发掉了一根，则我就不圆满了，但实际上即使头发全掉，众生还是以为"我"圆满无缺，所以这种执著是错误的。然后再对认为"我遍于全身"这种观点来进行观察，手




足等支分都住于各自的位置上，那么"我"，到底在哪个位置？全身由各支分组成，如果分开时不见"我"，那么组合在一起就更不可能有了……以这种中观推理来观察，不论理论家还是哲学家，通过辩论都不能成立"我是存在的"观点。我存在的理由，任何人也无法找到。抉择人无我到底有何必要呢？因为众生无始以来执著有我，不知我是不成立的，由于这种实执将会使众生永远沉于轮回，得不到解脱，所以诸佛菩萨以中观理论教我们抉择人无我，破除我执走向解脱。

辛二、观察五蕴：

不从时节生，非自然本性，
非无因自在，从愚业爱生。

很多外道对众生五蕴如何产生说法不同。有些说是从时节中产生五蕴，而且是常有的。这种说法不正确，如果五蕴是从时节中产生，而且常有，那么，可以推知既然果（五蕴）是常有，那么因（春等时节）也必须常有，但为什么春天不是常有的？若因（春等）是变化的，那果（五蕴）为什么会是常有的？肯定不会，所以五蕴亦非常有。有些说，自然本性当中产生的，如数论外道说是从自性、神我中产生，此说法在《入行论·智慧品》中已广破了，此处从略。有些外道说是无因而生，如顺世外道说我无缘无因而生，此亦不正确，如果不需各种因缘而生，为什么火焰不能生黑暗呢？有说是大自在天所生，但反复观察亦不正确……那我究竟从何而生呢？佛教观点是以十二因缘当中的无明愚痴业等作因，然后，如轮一样流转而生。首先有愚痴，然后有爱，最后对爱产生执著，

以此缘起产生无明。在显现上是烦恼无明所生，并不是外境地水火风，亦不是世间天等所造。但在究竟智慧面前，我和众生都不存在，是空性的。

庚二（宣说正道）分三：辛一、道的违品为三种结；辛二、道的正品顺缘为精进；辛三、道的本体为三学。

辛一、道的违品为三种结：

> 戒禁见身见，及毗织吉蹉，
> 应知三种结，能缚木叉门。

我们修道过程中有三种最大障碍法，即戒禁取见、萨迦耶见和犹豫三种结。为什么称为“结”呢？因为对三界轮回没有生起真实的厌离心，所作所为与佛所说离欲出离等法背道而驰，所以被束缚于三界轮回当中，一直不能出离，就像疙瘩无法解开，故名为结，亦有障碍之义。此三种结在凡夫相续中根深蒂固，很难断除，直到得到一地菩萨时，才能全部断除，如《入中论》云：“生于如来家族中，断除一切三种结。”下面详说三种结：（一）戒禁取见者，本来是想学习正确的见解，行持清净的戒律，但是由于错皈依了外道，而受持邪见解和邪戒律，如外道行持的火瑜伽或水瑜伽，这种修法得不到解脱。如同一人欲去某地，但在路途中迷失了方向，不能到达目的地；（二）萨迦耶见者，亦名身见，是由于无明习气把整个五蕴执著为我。如果不断除对五蕴的执著，就得不到解脱，所以身见是必须要断除的。如同一人不知道目的地的所在；（三）毗织吉蹉者，即犹豫，对佛法和圣果生起怀疑，暗思：我如此修持会不会得到佛果？因果是否真实……这种人无法得到解脱果。就如

同行者欲去某地，但又对目的地去与不去、有无意义等生起犹豫，那他是去不了的。戒禁取见、身见、犹豫是我们修行过程中三大违缘障碍，如果没有断除，则能将我们解脱之门关闭。故应励力断除三种结，敞开众生解脱的大门。

辛二、道的正品顺缘为精进：

> 解脱终依己，不由他伴成，
> 勤修闻戒定，四真谛便生。

此颂为我们开示了修持佛法当依精进之理。虽然本师释迦牟尼佛及诸大善知识，以无上的大慈悲心为我们转了甚深的法轮，传授了稀有的教言，但解脱还是需要自己精进努力去行持才能得到，若对修法不精勤，没有出离心和菩提心，整天放逸睡眠而希望得到解脱，是根本不可能的。虽然上师们很慈悲，但此“慈悲”乃是以悲心摄受，为弟子传深教授，辨取舍境，依如来教示解脱道，除此之外哪有其他悲心。所以解脱还是依自己努力精进，无法依靠他人帮助，如云：“我为汝说解脱法，当知解脱随自转。”故应精勤闻思，修持戒定慧三学，对应了知的苦、应断的集、所希求的灭、所依靠的道等四种真谛认真修学，力求证悟其本性。

辛三（道的本体为三学）分二：壬一、总说三学；壬二、别说慧学。

壬一、总说三学：

> 增上戒心慧，兹学可常修，
> 百五十余戒，咸归此三摄。

我们修行过程中，应清净戒律，恒常修习三摩地（心

学），成熟辨别诸法实相之慧学，此戒定慧三学我们应该经常修习，使其增上。为什么呢？因为我等大师释迦牟尼佛宣说的所有佛法内容，全部可以归纳在三学当中，除三学外再没有其他的法，所以高僧大德对戒定慧三学极其重视。小乘出家比丘戒二百五十条，以及比丘尼戒、大乘菩萨戒等都为三学所摄，所以增上三学，对修持佛法极为重要。

壬二（别说慧学）分二：癸一、生起出离心；癸二、趣入涅槃。

癸一分二：子一、厌弃今世；子二、出离轮回。

子一分二：丑一、略说；丑二、广说。

丑一、略说：

于身住身念，兹路善修常，
如其亏正念，诸法尽沦亡。

龙树菩萨告诫我们：护持正念很重要。对身体应该经常以正念观照，如常以智慧观察身体来源，身体结构，以及身的本性。首先观察身之来源，它是父母不净种子所生，故来源不净，《宝鬘论》云：“由精血混合，不净种子生。”又观察身结构，是由三十六种不净物所成，论云：“由彼不净聚，湿皮所缠裹。”继而观察身之本性也是不净，如《入行论》云：“宜人冰片等，米饭或菜蔬，食已复排出，大地亦染污。”身体暂时的本性是不净，究竟本性为无生的空性。这样观照身、口、意生起出离心的坦途，应该善于修持。恒常观照使正念不失。因为如果正念亏损了，那其他的善法也就全部灭亡了。

丑二（广说）分二：寅一、寿命无常；寅二、人身




难得。

寅一分四：卯一、死期无定而观无常；卯二、决定死亡而观无常；卯三、依其他理而观无常；卯四、无常的结尾。

卯一、死期无定而观无常：

寿命多灾厄，如风吹水泡，
若得瞬息停，卧起成希有。

三界六道众生，有生必有死，一切皆是无常的本性。《除忧书》云：“地上或天中，有生而不死，此事汝岂见，岂闻或生疑。”生已必定要死亡，生而未死者，这种事例不说见到，就是连听都从未听过。尤其南赡部洲人寿命无定，违缘灾难很多，以生病、战争、地、水、火、风四大等违缘，随时都有失去宝贵生命的可能，诚如《地藏经》中所说：“无常大鬼，不期而到。”我们的寿命如同大风中的水泡一样，马上就会破灭，其他经中也讲过生命犹如风中的油灯，很短的时间内便会熄灭。佛经云：“人命在呼吸间”，刚才还在一呼一吸，仍然停留于今世，但是呼吸一停，就马上到后世去了，所以人们在熟睡中未死，清晨仍能起床，诚为稀有之事。藏文《亲友书》中的此颂是：“寿命多害即无常，犹如水泡被风吹，呼气吸气沉睡间，能得觉醒极稀奇！”已经了知死期无定之理，宜当精勤修习。

卯二、决定死亡而观无常：

卒归灰燥烂，粪秽难久持，
观身非实法，灭坏堕分离。

众生对自己的身体非常执著，时时刻刻中严加保护，又怕受热，又怕遭寒，稍有不适便心中忧虑，唯恐

失去此身，为了此色身的延续，因此也不断地造了很多恶业，但这粪秽之身，最终会坏灭，其归属于何处呢？有的人死后，身体被火葬变成了灰尘；有些被制成干尸；有的扔在水中或埋在地下，慢慢地腐烂；有的扔到尸林中，成为老鹰等之食物；修行很好者不舍肉身飞往净土，或直接变成虹身……总之，这个身体极难长久安住，一定会失坏，没一点儿可靠性。百年之后，我们肯定都已不复存在，所以对此身不应执为常有，不能认为此身如同金刚一样无能摧坏。应经常观察了知此身是无实法，是坏灭的本性，分离的本性，总有一天此骨肉等所组成的身体会与我们分开，支离破碎。所以对此身体不应生贪执，应借用它精进修持正法，利益我们的今生后世。

卯三、依其他理而观无常：

> 大地弥卢海，七日出烧燃，
> 况此极微躯，那不成煨烬？

以众生福德所感而成的四大洲，坚硬的金刚大地，妙高的须弥山（弥卢），以及深不可测的四大海等外器世间，当坏劫到来七个太阳齐出之时，初禅天以下的器世间不是一刹那全皆烧毁了吗？在《地藏经》中说此世界坏时，地狱有情业报未尽，则以业力移向他方世界，待此世界又成时，再转移回来。既然如此坚固的器世间都会毁灭，更何况我们如蚊虻一样微不足道的身躯，难道会恒常不坏，不被无常所吞吗？绝对不可能，此身一定会坏灭。无垢光尊者在《如意宝藏论》亦如此说：所有在世间的人，一百年中全部都会死亡。还说：众生所依非常庄严的四大部洲等器世间亦是无常像水泡一样，自



己的身体有什么可靠的。所以应了知我们的躯体是没什么可靠的。

卯四、无常的结尾：

> 如是无常亦非久，无归无救无家室，
> 生死胜人须厌背，并若芭蕉体无实。

总而言之，三界内外器情世界诸法都是刹那刹那坏灭的无常法，不能成为长久的依靠处，很快的时间内就会毁灭。有些现象，从表面上看是很坚实的，但从其本体上观察，亦不离无常本性，佛经中亦说：“三界无常如秋云，有情无常如水月。”三界轮回无一点坚实，全部是无常的，犹如秋天的云一样，突然地生起，又马上消散了。有情众生犹如水中月影，平静时月现水中，微波稍起，则消失不现。

最后无常到来之时，无有一法你可以依靠，也没有谁能救护你，亦没有什么房子可供躲藏，即使你钻入无缝铁箱中，外边成千上万勇士围绕，亦无法躲避此无常大鬼。无论以什么样的方法，多么大的悲心，也不能让你不死，即使药师佛亲自来到你面前，也救护不了你，这就是无常的本性啊！因此，胜人（乐行王）你要厌弃，远离如芭蕉树一样无实义的生死轮回。芭蕉树，从外面看倒也颇为庄严，但当你将其皮一层层剥开，到最后却得不到一点儿实质。同样，轮回诸法从外表上看也很有诱惑力，但当你通过智慧一观察，就会得到毫无意义、充满痛苦、急应出离等结论，也因此让修行人明白，从根本上舍弃轮回才是最明智的选择！

寅二（人身难得）分三：卯一、总说人身难得；卯

二、顺缘依止四轮；卯三、违缘离八无暇。

卯一分二：辰一、以喻说明人身难得；辰二、得人身不应造恶业。

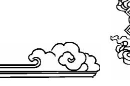
辰一、以喻说明人身难得：

海龟投木孔，一会甚难遭，
弃畜成人体，恶行果还招。

本师释迦牟尼佛曾在经中以海龟值遇木孔之喻说明人身难得。假设整个三千世界成一大海，波涛汹涌，海上有一轭木，木上一孔，木轭随波四处漂荡，海底有一盲龟，每百年上升海面一次，与木轭极难相遇，其头颈从木轭孔出更是难上加难，众生从无际的轮回中得到善趣的人身较之更难。不说从地狱、饿鬼中解脱，就是从畜生道中解脱也是相当困难的，佛经中曾经记载：一次，佛与众弟子出游，途中见一窝蚂蚁，佛陀感慨。阿难尊者请问因缘。佛说这些蚂蚁因为执著身体，七佛出世，还是蚁子之身。从这个公案中可知，从畜道中解脱，得到人身是多么困难。而且即使我们从畜道中解脱，得到珍宝人身，也会因为相续中善根太浅，不断生起邪见，造作恶业，不久又复堕落回畜生等恶趣中。正如《四百论》中说："由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。"世间中的人，由于大多听闻、实践佛法不够，那他们将来果报与归处又是什么呢？肯定是三恶趣。所以，国王啊！你应该精进修习佛法，以免将来堕落恶趣。

辰二、得人身不应造恶业：

金宝盘除粪，斯为是大痴，
若生人作罪，全成极蠢儿。





如果有人用价值昂贵的黄金盘来倒粪土，大家都会认为此人太愚痴了。同样的道理，如果我们依往昔善业得到的珍宝人身，去造流转恶趣的罪业，也是同样的愚蠢。以前噶当派的格西普穹瓦曾说："得到人身没有造善业，就如同虽有金盘但没有使用一样，得到人身而去造恶业，就如同将金盘换成毒药，损伤自己的身命一样。"在轮回的苦海当中，由于往昔所积集的无量善业和福德，才得到今天的人身，若善加利用精勤修法，则后世暂时与究竟的安乐都可以得到；若依此珍宝人身造下恶业，后世只有感受无量的痛苦，白白浪费了如金盘似的人身，便如《入行论》云："既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。"故得到人身，不应为了现世欲乐而造恶业，应该作长久打算，为了真实的安乐而修持正法。

卯二（顺缘依止四轮）分二：辰一、宣说四轮；辰二、依止善知识。

辰一、宣说四轮：

生中依善友，及发于正愿，
先身为福业，四大轮全获。

我们修持佛法需要具足很殊胜的因缘，顺缘是成就解脱和涅槃的根本。世间顺缘最主要的有四种，称为四轮。之所以称其为轮，是因为依靠车轮可以到达目的地，而依此四缘可以使我们到达解脱的涅槃城，故名为轮。第一种轮是生中土。中土又分为地界之中土和佛法之中土两种，贤劫千佛成道之处，是南赡部洲的中心——印度金刚座，围绕金刚座的印度诸城市为地界之中土；凡

是有佛教正法安住之处，即为佛法之中土。此处中土指佛法之中土，我们生于佛陀的教法与证法兴盛的地方，能听闻到佛法，见到佛陀的四众弟子，已为具足第一个顺缘，虽然在座弟子中，有的生于边地，但以善缘已来到了这里听闻佛法，也算已具足了第一轮吧！第二轮是依止善友，此善友包括善知识和善道友二义。经常依止具足法相的善知识和有正知正念的道友，对你的见解和修行都有很大的利益，我们来此依止金刚上师法王如意宝和诸多具足功德的道友，已具足了第二个顺缘；第三轮是发正愿，一切诸法愿为先导，有了愿力后，再去实行，必会得果，所以发正愿是相当的重要，我们学院，每天念《普贤行愿品》等殊胜愿文，已经具足了第三个顺缘；第四轮是前世造了福业，如果前世没有修很大的福德，今生当中是根本遇不到佛法的。而我们现在已经遇到如此殊胜的大圆满，所以推知前世一定造过很大的福业，如此已经具足了第四种顺缘。

此四种顺缘必须全都具足，犹如汽车的四轮，缺一不可。同样，缺一种顺缘，我们修行都很难成就，如未生到中土，则连佛法都难以闻到，修行等更如空中摘鲜花一样……现在我们已四轮全具，已具足了解脱的四种根本因，只要肯精进修行，就会顺利到达解脱城。

辰二、依止善知识：

佛言近善友，全梵行是亲，
善士依佛故，众多证圆寂。

本师释迦牟尼佛曾在经中告诉我们，应该亲近善友。麦彭仁波切亦说，所有的解脱功德，都依靠善知识

和善友。依止善知识与善友，对修行者非常重要，自己的过失，依善知识与善友会逐渐消除。依靠善知识善友之力，能使自己生起功德逐渐增上，臻至圆满，犹如一般树木放入檀香林中，时间久了也会具有檀香味，所以乃至未得究竟菩提之前，都应依止善知识与善友。此中“全”为“一切”之义，“梵”指“涅槃”，“行”是“行持”之义。也就是说一切行持涅槃道的善知识都应该亲近依止，依止善知识和善友也就是依止了最究竟的涅槃。如阿难尊者曾在佛前说过：“世尊，我现在知道依止善知识和善友是多么的重要，在修持佛法中，大部分都是依靠善知识和善友。”但世尊却说：“不对，你这种说法完全错了，应该是全部依靠善知识和善友。”

以前很多的高僧大德和贤善士们都是以释迦牟尼佛为自己的善知识，得到圆满的证悟和究竟的解脱。如果没有大善知识释迦牟尼佛的引导，他们都无法得到解脱。故依止善知识和善友极其重要，是一切解脱的根本来源，所以应恒时依止亲近。

卯三、违缘离八无暇：

邪见生鬼畜，泥犁法不闻，
边地蔑戾车，生便痴哑性，
或生长寿天，除八无暇过，
闲暇既已得，尔可务当生。

有八种违缘，使我们无有时间修法，即是：生于邪见、旁生、饿鬼、地狱、暗劫、边地、喑哑、长寿天八处，无有闲暇修持正法。

一者邪见，如果生为外道或随顺彼见，则自己相续



已被邪见所染污，对佛之正法生不起信心故，无有闲暇修法；二者若生于饿鬼道中，由于业力所致，不说得到稍许饮食，就连水等名字亦很难听闻，或者虽然见到流水鲜果，也立即因业力而干涸，不得受用，备受饥火焚烧之痛苦，无有空闲修法；三者若转为畜生中，自己无有自在任人役使鞭打，互相之间食啖残害，种种痛苦常逼恼身心，无有空闲可以修法；四者若堕于泥犁（地狱）之中，日日夜夜备受寒热等痛苦，无暂停时，故亦无有空闲修法；五者若生于暗劫中，连三宝名字亦听闻不到，远离正法之光明，亦无有机会修法；六者若生于边地，无有佛法之光明，不知取舍善恶，将不善业认作是善业，所行不如法，故亦无有空闲修法；七者若生为喑哑者，则于正法闻说观修等皆不能行持，故亦无有空闲修法；八者若生于长寿天，在无念之中度过数劫，一旦业报尽后，因生邪见亦堕入恶趣，故亦无空闲修法。

现在国王你既然已经断除了此八种无暇的过患，得到了可以修持佛法的闲暇人身，你就应该万分珍惜，于时时刻刻中精勤观修，务必使相续中速速生起勇猛的出离心、无上的菩提心和深广的智慧等，以此来越过如同火宅般的轮回。

子二（出离轮回）分二：丑一、略说；丑二、广说。

丑一、略说：

> 爱别老病死，斯等众苦处，
> 智者应生厌，说少过应听。

轮回的本性是痛苦，麦彭仁波切在《智者入门》中说：三界轮回的众生恒为三苦所逼迫……三苦即是：变

苦、苦苦和行苦。变苦者，前时安乐，瞬间即变成痛苦，如米拉日巴尊者的伯父家，早晨娶儿媳还沉浸于快乐中，傍晚时房倒人亡，痛苦无限；苦苦者，前边之痛苦未除，后面之痛苦又降临，如同癞病人又生毒疮；行苦者，虽然自身受用妙欲感觉安乐，但其受用等实为苦恼因，必将感受痛苦。比如受用饮食时感觉不是苦，但是因在耕种时伤害了众多生命，吃饭如吃虫粉，因此将会感受无量苦报。在此三根本苦之上还有爱别离苦、老苦、病苦和死苦等无量痛苦，全都极其难忍。有智慧的想得到解脱的行者，对充满了痛苦的三界轮回，怎么还能安住其中，不想出离呢？为了使我们生起厌离心，龙树菩萨下面再稍微为大家广说轮回的过患，真实为了解脱而修法者应该仔细谛听。

丑二（广说）分二：寅一、轮回虽现安乐无可信；寅二、思维广大轮回痛苦之理。

寅一分二：卯一、无可信之理；卯二、应当精勤修法。

卯一分四：辰一、亲怨不定；辰二、贪欲不足；辰三、后际不定；辰四、高下不定。

辰一、亲怨不定：

> 母或改为妇，父乃转成儿，
> 怨家翻作友，迁流无定规。

在无始的三界轮回长流中，众生以各自不同的业力和因缘辗转漂流，在此过程中相互为亲为怨不能决定。今生自己的亲友以前世和来世的角度来观察，有可能是或将成为自己的怨敌；前世的怨敌，此世也可能成为自




己的亲友。所以前世的母亲今天成为自己的妻子；前世的父亲今生转为自己的儿子；怨恨的敌人成为自己的朋友……《普贤上师言教》中有这样一则公案：一日，嘎达亚那尊者外出乞食，在一花园中，看见花园主人怀中抱着她的孩子，正在津津有味地吃鱼肉，吃剩的鱼骨头丢在地上，引来一只母狗啃食，主人很不高兴，以石头狠打母狗。尊者以神通观察发现那条鱼是施主的父亲转生，旁边的母狗是施主的母亲转世，怀中的孩子是前世杀害她的仇人转世来偿还宿债。尊者十分感慨地说："食其父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。"从这个公案也可以知道，轮回之法迁变流转，亲怨之间没有一个定规可循。

辰二、贪欲不足：

一一饮母乳，过于四海水，
转受异生身，更饮多于彼。

众生在三界苦海中连续不间断转生，漂浮不定而受苦。轮回是无始的，没有一个开端，众生转成人时所饮母亲的乳汁聚集在一起，其量已经远远超过了四大海水。从前玛吉拉准卓玛亦说过：我们因为忍受不了爱别离苦而哭泣，所流之眼泪如果能聚在一起，其量亦超过四大海水。因为得到善趣人身机会较少，大部分时间都住于三恶趣中，那么在受生饿鬼时所饮的脓血，受生地狱有情时所饮之烊铜更是远远超胜了受生人时所饮母乳之量。

如果今生当中没有好好修持佛法，没有断除轮回的根本，将来还会继续在无边无际的轮回中沉浮，感受更

多的痛苦。

辰三、后际不定：

过去一一生身骨，辗转积若妙高山，
地土丸为酸枣核，数已形躯岂尽边。

我们在轮回当中转生，每一次都将留下一付骨架，如果将这些骨架集中起来，堆积一处，其高度已经能与世间上庄严之须弥山王并肩了，因为轮回时间久远，范围广大，转生受生次数太多之缘故。

本师释迦牟尼佛在经中告诉我们："将整个大地泥土，抟成酸枣核大小的丸子，我一刹那间可以数得出来；但是众生作为母亲（如我的前世母亲，前世前世的母亲……）的数目，我却无法刹那了知。"同样，假使将三千世界微尘作为如酸枣核那样的丸子，可以数得尽，但我们所舍弃之形躯是数之不尽的。对佛法了解的人对此不会有什么怀疑吧！尤其在座的四众弟子，基本都听闻过《百业经》和《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，论里佛宣说的无量劫以来自己转生受生的事迹更能启发我们对此生起定解。

辰四（高下不定）分六：巳一、世间妙欲不可信；巳二、密友不可信；巳三、妙境不可信；巳四、享乐不可信；巳五、受用不可信；巳六、威严不可信。

巳一、世间妙欲不可信：

梵主世皆供，业力终沦地，
纵绍转轮王，回身化奴使。

天人之中梵天最为尊贵，可称为三界之主，威德受用悉皆自在。世间之人对他非常的崇敬，都愿意对他供养，以期能得到庇佑……即使如此崇高的梵天王，在他的善业用尽，福德享完之后，最后仍然会重温轮回中的

痛苦，有些甚至堕入地狱，所以这些世间的欲妙——即使是天人的欲妙最终亦会变坏，这是无常的本性！

在人间之中属转轮王的福德最大，也是人们所崇拜的对象。但是其福德用尽业力现前时，就会一落千丈，成为他人的奴仆。一般而言，当国王者若不注意，造起恶业来更比普通人容易得多，因此，他以后所受苦报也极难忍，受够了三恶趣的痛苦，再又变成奴仆，任由别人役使。

巳二、密友不可信：

三十三天伎女乐，多时受已堕泥犁，
速疾殄毒经诸苦，磨身碎体镇号啼。

三十三天中的天人以福德之力，享受着无忧无虑悦意的生活，一边观看天女飘逸的舞姿，一边倾听着各种美妙的音乐……他们在看似快乐实则散乱之中度日，无有修法之心，很快善业用尽，深深埋藏在相续中的罪业力活动起来，将他们投入恐怖的地狱之中，感受极多粗暴的痛苦，如在众合地狱之中感受身体磨成脓浆之苦，击碎为粉末之苦；在号叫地狱中，于无门铁室之中受煎炙苦，思无解脱之时，而震天似的大声啼哭……看到这些，想到这些，天人安乐还值得行者去羡慕吗？

巳三、妙境不可信：

妙高岑受乐，地软随其足，
转受煻煨苦，行经粪屎狱。

妙高山（须弥山）顶上的三十三天，天人享受着种种欲妙：整个地基柔软如棉，一如西方极乐世界，但一旦善业福德消尽后，等待他们的就是煻煨地狱（近边地狱中一

种）和粪屎地狱的痛苦，其痛苦如《大圆满心性休息》中所讲“无间地狱之众生，感觉门开行至外，见妙壕影立即往，坠入没膝煻煨坑，肉皆焚焦骨成白，恢复如初极痛苦。脱离煻煨坑众生，复见爽泥即踏入，沉于恶臭尸粪泥，为虫金铜铁喙刺。”不用说我们真实堕到此狱受苦，就是听到此狱痛苦，肯定也会心惊胆战，转身欲遁。不想堕地狱就必须不造地狱的业，由何业堕入这两个地狱呢？一般情况下，我们对三宝供养时，供品不清洁，还有经常做一些不清净的行为，如邪淫等，将来会入这些地狱受苦，由于对三宝供养之福德生天趣，但又会因供品不清净，从天趣殁后转入地狱。所以，大家对三宝的供品一定要做得干干净净，没一点儿污垢。

巳四、享乐不可信：

欢喜芳园里，天女随游戏，
堕落剑林中，截手足耳鼻。
或入曼陀妙池沼，天女金花艳彩容，
舍身更受泥犁苦，热焰难当灰涧中。

天人经常游乐于芬芳的花园中，与众多美艳的天女一起，享受美满的生活，但由于无常的力量，这一切最终还是会失去。善业消尽之后，堕入可怕的剑叶林狱，该狱中整座山上长满了宝剑为叶的树林，以恶业力的风吹动时，剑叶乱堕，将有情身体片片分截，感受无量的痛苦。

天人有时会进入非常美妙的曼陀池中，与天女一起游戏，水池里盛开着绚丽多彩的鲜花，金花、银花也同时绽放耀人眼目，令人赏心悦目。水池边，天女的容貌

被这些花朵衬托着，更显得端严美丽，一般人怎能不被如此幸福安宁的生活所陶醉呢！幸福是幸福，陶醉是陶醉，在这些安乐的后面不再是纸醉金迷般的享乐，而将是地狱的猛火。这猛火来自于炽燃的地狱，在非常宽广的烈焰难挡的灰涧河中，与无量的众生一起漂流，这又是多么的凄惨！

在人世间当中，经常杀生的人，尤其是杀害了已经放生的众生，以此恶业力死后必定堕入此灰涧大河中受苦，经常放生之人，死后经过此中阴大河时，你以前所救护过的众生会来帮助你渡过此河，不使堕落。所以在世时放生很有必要，应全力而为，在此也奉劝那些杀生者，为了你们后世的利益，放下手中无情的屠刀吧！

巳五、受用不可信：

欲天受法乐，除贪大梵天，
更堕阿毗支，薪焰苦恒连。

很多欲界天人，因为前世造了善法，暂时感受各种各样的欢乐生活。威德自在的大梵天，每逢诸佛示现成道必会先来请转法轮，具足很大的福德，寿命可长达数劫，暂时远离了欲界的贪心，但因为没有从根本上断掉贪心，又因为他们福德是有漏的，是无常的，所以最终他还是会从天而殁，堕入火焰炽盛的无间地狱（阿毗支）之中，以其身体作为柴薪，受猛火烧燃的大痛苦。

前面几个颂词都讲述了天人死后堕入地狱的情景，看到这里，也许有人会问："天人死了全都会入地狱吗？"这也不一定。麦彭仁波切曾讲过：天人果报尽后，也不一定全都堕落，一般情况下，大多数天人享尽果报

后，会堕到地狱中受苦，但也有的转入人趣、饿鬼等道中。此处是主要宣讲无常之义，故有说天人死后进入地狱，但无论转到哪里，都只是一味受苦而已，所以当速疾出离轮回啊！

巳六、威严不可信：

或生居日月，身光遍四洲，
一朝归黑暗，展手见无由。

依《俱舍论》和其他很多论典的观点：太阳和月亮属于天人，他们居住于日宫、月宫之中，身体发出的光芒周遍四大部洲，的确极其威严，但这种威严亦是无有什么可靠，这只是前世所造之有漏善业而来，只是暂时的，最终有一天，随着无常大鬼的到来，他们的业力一转，便会转生到此洲日光不达之地，如大海或岩洞深处，这里黑暗得连自己的手、足等都无法看见，极为忧伤、苦恼。不仅生于暗处就算完事了，比如生于大海深层的动物，处在黑暗的世间中，正在互相吞噬，真是苦上加苦，痛上加痛，想想看，如果我们转生到如此黑暗的世间中，那会是多么的痛苦难忍，为了不生于此，应精勤无上解脱道。

卯二、应当精勤修法：

三种灯明福，死后可持将，
独入无边暗，日月不流光。

灯火的作用在于遣除黑暗，照明道路，使人不致堕于险坑，或迷失方向。但面对中阴的黑暗迷途，世间灯火却是毫无作用。那么在整个世间中，有没有可以照破死后中阴黑暗的明灯呢？有！有三种福德的明灯，为我

们照亮今生、死后中阴、后世的道路，使我们可以顺利行走，不致堕落。哪三种明灯呢？龙树菩萨告诉我们：即是持戒、布施和修行三种福德的明灯。本来人死之后，如同从酥油中拔毛不沾一点儿油一般，什么都带不去，将独自一人趣入中阴的无边轮回黑暗中，此时，光明晃耀的日、月亦不能流出一点儿光，无法遣除轮回黑暗。唯一可以持着去遣除黑暗的，只有此三种明灯，因此现在应该努力修持。

寅二（思维广大轮回痛苦之理）分二：卯一、了知轮回苦性；卯二、断除轮回之根。

卯一分五：辰一、地狱；辰二、旁生；辰三、饿鬼；辰四、天人；辰五、阿修罗。

辰一分二：巳一、略说；巳二、广说。

巳一、略说：

有命黑绳热，合叫无间下，
斯等恒缠苦，烧诸行恶者。

有生命的众生，为无明愚痴所造严重恶业力所牵引，将会转生到地狱中感受多种痛苦。比如转生到复活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极热地狱甚至无间地狱等八大热地狱中受猛火焚烧的痛苦。除此之外，还要忍受像八寒地狱、近边地狱和孤独地狱等其他地狱痛苦的煎熬。这些犯下了大恶业的人，恒常被地狱难忍的痛苦所缠绕所焚烧，直至消尽他们相续中的恶业，才能让这些众生脱离痛苦的缠缚。

巳二（广说）分三：午一、真实了知痛苦；午二、如何生苦之因；午三、断除苦因。

午一、真实了知痛苦：

或若麻床批，或粉如细末，
如利斧斫木，犹如锯解割，
猛火恒煎煮，令饮热铜浆，
驱令上剑刺，叉身热铁床，
或时高举手，铁牙猛狗餐，
鹰鸟嘴爪利，任彼啄心肝，
虻蝇及诸虫，其数过千亿，
利嘴啶身躯，急堕皆餐食。

我们又再来试着观想，地狱有情正在感受着的各种各样无法忍受的痛苦：转生在众合地狱中之有情，在猛火炽燃的大铁锅内被狱卒高举铁锤重击，就如同放在热铁器中的芝麻，被铁杵锤打而四分五裂一样，此处有情惨遭粉身碎骨之苦；还有的众生被掷进庞大的炽燃铁磨中，随着狱卒手中铁磨的旋转，有情的身体顿时被磨成了如糌粑一样的细粉；疯狂的狱卒以锋利无比的斧头猛劈有情的身体，就像在劈一块木材一样，有情身体被截成一块块而受痛苦；在黑绳地狱中的有情身上划满黑线，眼睁睁地看着狱卒操起燃烧的铁锯将自己的身体分为四份、六份、八份或更多份，于不可思议的痛苦之中锯开后的身体马上粘合，又得再度忍受铁锯拉割之苦；有的众生在无门炽燃的铁室当中，受着煎烧的痛苦；有的被投入充满沸腾铁水的大铁锅中煎熬，跟随着铁水时沉时浮，每次浮到锅面，都会被狱卒以铁锤重击头颅；有的有情也因为被迫饮用了沸腾的铜浆，导致内脏和整个身体被完全烧尽；有的在被驱赶之下爬上刀山、剑山受苦；燃烧铁屋内，狱卒们以火红的三尖铁矛，从地狱

众生的两脚掌心和肛门刺入，从双肩和头顶径直穿出，内脏全被烧焦……；无间地狱中，被钉于燃烧铁床上的无量众生，因身体与火已烧成了一体，所以只能听到众生痛苦的呼喊声，却见不到有情的身体；凶猛的铁狗将高举双手的有情掀翻在地，并以铁牙不停撕扯它的皮肉，老鹰也趁机飞过来以锋利的铁嘴和铁爪啄食它的心肝等内脏；数量超过了千亿，像蚊蝇等各种各样的铁嘴小虫，也从高处急急忙忙落下来吃有情庞大的身体，穿皮入肉断筋破骨，吸髓而食。我们应当思维上面的每一分痛苦如何难忍……

午二（如何生苦之因）分三：未一、思维疾速受苦；未二、思维难忍痛苦；未三、思维受苦时间。

未一、思维疾速受苦：

若人具造众罪业，闻苦身自不干堕，
如此顽騃金刚性，气尽泥犁遭猛火。

具足大悲、精通佛法的善知识欲行挽救那些因在今生造了五无间罪、诽谤三宝等各种各样罪业，死后将会堕入地狱中受痛苦的众生，而告诉他："你造了很大的恶业，若不忏悔将会堕入地狱受苦啊！"但这些众生却大大咧咧地满不在乎，反而说："我堕地狱吗？这没有什么大不了的，你们不用担心！"他将地狱等视为儿戏，实在是太可怜了。（法王如意宝讲过：以前有一个人到他面前发愿死了以后，马上入于地狱救度众生。法王听后，觉得他很可怜，因为如果自己没有得到一定的境界，去地狱度众生是做不到的。如果相续中没有生起证悟空性的智慧与极猛厉的大悲心，一旦堕入地狱中肯定会后悔。这种未经观察的发愿不是智者所提倡的。应该先发大乘菩提心，等得到了一定能力后，再去地狱度众生，则不是很困难。）这种对堕地狱

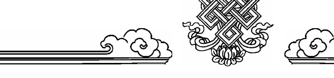
没一点儿恐惧，本性顽固愚痴得如同金刚一样刚强难化之众生，很像无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所说："我心真如巨铁球，或如石头无有心。"那种人闻听到了恶趣痛苦，仍旧不生一点儿厌离心者，他们的心是否是铁球、石头或者根本无心？这种人生命尽后，肯定堕入地狱中遭受猛火焚烧的痛苦，到时则悔之晚矣！

未二（思维难忍痛苦）分三：申一、总说；申二、分说；申三、比喻。

申一、总说：

时观尽变闻应念，读诵经论常寻鞠，
泥犁听响已惊惶，如何遣当斯异熟。

此颂与藏文有些差别，现依藏文来释。我们有时在经堂寺院中，可以看到为了警醒世人而绘画的一些关于地狱痛苦的景象，有时听闻高僧大德宣讲地狱的过患，自己也随着去思维观想地狱痛苦时，或当我们自己读诵介绍地狱方面的经论，如《地藏菩萨本愿经》中宣说无量地狱名号及地狱的种种痛苦时，见到地藏殿中所塑地狱有情感受痛苦的凄惨相时，内心也会产生无量的恐怖。那么自己现在所造的恶业，多是引生地狱的因，自己死后定会堕到地狱之中亲自感受痛苦，到时不知如何是好，这种粗重的痛苦，又如何抵抗……此时无救无依，身心忧苦，根本无一刻能得安宁，如《入行论》云："四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处若无依，惶惶何所从。"这只是想一想，就如此恐慌，那自己死后堕入地狱中，亲自感受无量痛苦时，我们怎么能遣除当时所感的异熟果呢？



申二、分说：

于诸乐中谁是最，爱尽无生乐最精，
于众苦内谁为极，无间泥犁苦极成。

整个世间所有的安乐之中，什么才是最大的安乐呢？是所有的贪欲和爱乐灭尽之后，所生的佛陀的无生智慧大乐。而世间所有的痛苦当中，什么痛苦又是最严重的？总之于生死轮回当中，三恶趣苦极难忍受，但其中又以地狱痛苦为重，地狱之中无间地狱痛苦为最重，再没超过此狱所受之痛苦，故一切诸苦中，无间地狱痛苦为最严重。

申三、比喻：

人间一日中，扊刺三百槊，
此地狱轻苦，毫分宁相捅。

假设在人间当中，每天有三百个人，手执锐利的长矛，不停地刺着你的身体，这种痛苦肯定是极难以忍受的，不说亲去感受，就是见到这种场面都会惊慌闷绝。但这种痛苦与地狱痛苦仍丝毫无法相比，地狱中痛苦最轻的为复活地狱，相比之下，以三百矛不停刺杀之苦，不及其狱痛苦万分之一。

我们应该经常思维：世间的轻微痛苦，自己尚不能忍受，若业力成熟，真正堕入恐怖的地狱时，那种粗猛的痛苦又如何能承受得起呢？的确如此，不说三百矛刺身，就是一把匕首刺到自己都无法忍受，甚至手上扎了一根刺都还叫苦连天，那又如何面对恶业成熟之后的地狱苦呢？所以，修法者现世中有一些病苦或其他的痛苦时，不应该怯懦，应观想地狱之苦远比此苦重，生起精




进修法之心，并且如果有菩提心的基础，可以观想世间上很多也正在感受同样痛苦的众生，将他们的所有痛苦全部代受，这样在我们受痛苦时实际也成了一种修行，能这样将痛苦转为道用是非常的殊胜啊！

未三、思维受苦时间：

此处受极苦，经百俱胝秋，
如其恶未尽，命舍定无由。

有情因自己所造的恶业之力，而感召堕入地狱中受苦，其痛苦何时才能灭尽呢，也就是说地狱有情的寿命有多长呢？他们受痛苦的时间相当漫长，总的来说，需经过百俱胝年等时间，但因为有情业力有深浅之别，因此每个地狱中有情有不同寿命，比如复活地狱中有情寿命：人间五十年，为四天王天的一天，此天五百年为复活地狱一天，在复活地狱需感受五百年的痛苦，也就是人间一万六千二百亿年，然后才可以从此狱得到解脱。解脱的时间，必须是它的恶业力尽后。比如监狱中的囚犯，他的服刑期满才能被释放，同样，地狱众生的业力何时灭尽，那时方能得到自由。如果业力还未报尽，则想舍弃身命是不可能的，会一直不停地在地狱中流转。有些地狱众生本应百千万年中受苦，但通过一些真正的高僧大德的超度，或是他前世的善业力突然成熟的缘故，使其业力马上消尽，于是当下便得到解脱。在《盂兰盆经》中宣讲目犍连救母的事迹，也是同样的道理。所以遇到殊胜的福田，对其供养有很大的功德，超度亡人也并不是没有一点意义。

午三、断除苦因：





如是诸恶果，种由身语心，
尔勤随力护，轻尘恶勿侵。

地狱种类有很多，主要是寒地狱、热地狱、近边地狱和孤独地狱等十八大地狱，从《地藏菩萨本愿经》中亦可了知，除了上述十八地狱外，还有以众生业力显现的无量地狱，其狱所受痛苦亦是无边无际的。此处没有广讲寒地狱，只讲了热地狱和其他一些地狱。如上所说地狱中的各种痛苦，不是无因无缘而发生的，必定有一定因缘，这种痛苦是以什么因缘而成熟的？它的因缘是众生在无始以来，或是前世以自己不清净的身、口、意造作恶业，比如说以身体去造杀生、邪淫、偷盗的恶业；语言上说离间、两舌、恶口、妄语；意业上，生贪心、嗔心、邪见，以身口意造作此十不善业，还有对佛所制定的戒律，没有认真持守，经常违犯学处。以上之种种恶业为因，而得来此恶果。

佛经云："菩萨畏因，凡夫畏果。"菩萨具有殊胜的智慧，对因方面很重视，如菩萨知道杀生为恶业，以后会感受痛苦，所以远离此不善业；而善业是安乐之因，因此经常去行持。而凡夫人因为无明愚痴，做事时从不考虑，只图眼前的一点儿蝇头小利而造恶业，在受恶果时才会害怕。龙树菩萨在此处告诉国王，你应该精勤随力地护持自己根门，哪怕是如微尘一样小小的罪业亦不要去造，否则将来会感受很难忍的痛苦。经中说："欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。"我们今生所感受种种果报皆是以前世所造业为因而来，而我们后世会有什么样果报，是以今世所造业为因，所

以今生做事时一定要谨慎，千万不可以造恶业，哪怕是极轻微的一点恶业都不能造，因为将来会感受很大的果报。以上地狱痛苦宣讲毕。

辰二（旁生）分二：巳一、总说；巳二、分说。

巳一、总说：

或入旁生趣，杀缚苦恒亲，
远离于寂善，更互被艰辛。

如果我们转生到旁生中，虽然旁生有水生、陆生、人间、天境等等很多种类，但因其愚昧无智，故皆不能自主，恒常遭受人与非人等的杀害，或者捆缚等等各种各样的痛苦折磨。这些旁生已经远离了各种寂灭涅槃的善法，华智仁波切的《前行》中亦讲了：此旁生无论多么胜妙，然而，若对它说"现在你若念一遍观音心咒，就能成佛"，而它依然不解文句，不知其义，也不能言说。愚痴不具足闻思修法的能力，有些旁生连佛的名号亦无缘听闻，恒时受苦，远离善法。同时，它们互相之间吞吃啖食，大鱼吞吃小鱼，小鱼啖食大鱼，弱肉强食……感受各种各样的艰辛与痛苦。

巳二、分说：

或被杀缚苦，求珠尾角皮，
锥鞭钩斫顶，踏拍任他骑。

旁生恒常感受愚昧、驱役和残杀的痛苦，非常可怜。如牛、羊等动物不仅要恒常感受被挤奶、驮运、耕地等苦，到头来还要为了满足人们的欲望，忍受被杀之苦，剥皮取肉，它们面对手提屠刀的凶手，眼睁睁地看着，不知道逃避；有的被捆缚着的旁生，好像已经知道了自

己随时会被杀，内心怀着巨大恐惧，眼里也流出泪水；水生动物当中，如贝壳，因闪亮的珍珠被人们破壳；（“求珠尾角皮”在藏文中是“求珠毛角皮”）有些动物因为毛色艳丽柔软而送命；犀牛、羚羊等因为角，虎、豹、水獭等因为兽皮而遭杀害；有的动物，以矛等锥刺而死；有些动物常受主人鞭打；鱼等动物，常被钩钓；大象先被铁钩钩鼻，再在鼻子上穿上铁圈而役使；有的动物，头被砍断而死；马等动物，恒常被人所骑乘，随意鞭打……

总而言之，旁生有各种各样的痛苦，极为可怜。我们应该经常以这种方法来观想旁生苦，发心精进修法，使自己免堕入旁生中。

辰三（饿鬼）分二：巳一、略说；巳二、广说。

巳一、略说：

受鬼望不遂，无敌苦常临，
饥渴及冷热，困怖苦恒侵。

饿鬼们经常感受饥渴的痛苦，经常希望得到一些吃的、穿的，或者抱有很多的愿望，却是从来都无法得到满足，不能遂己所愿。无敌：指无法去对治，亦即人们使用咒术等方法打它、杀它之时，它对这种种恐惧，严重的痛苦，完全没有办法对治，恒常被苦所逼迫。此外，还有吃不到、喝不到的饥渴苦，以及冷热苦，各种艰难困顿，恐惧，其它饿鬼、非人侵害之苦等，如是恒受痛苦侵害与逼迫。

巳二（广说）分二：午一、所受痛苦；午二、受苦之因。

午一分二：未一、真实的痛苦；未二、痛苦的时间。

未一、真实的痛苦：

口小如针孔，腹大等山丘，
饥缠纵己粪，得少定无由，
形如枯杌树，皮方作皮服，
炬口夜夜然，飞蛾随充食，
血脓诸不净，福少获无从，
更相口排逼，还餐瘿熟痈，
月下便招热，日中身遂寒，
望果唯空树，瞻江水剩干。

饿鬼种类很多。有些饿鬼，口又细又小，如同小小的针孔，它的腹部庞大得如同一座山丘，因此，它们往往都是吃不进任何东西，即使稍微吃到一点儿，也无法满足大如山丘的腹部。无奈，他们只好经常受着饥渴交煎的痛苦。虽然有时他们会得到一些不净粪之类的东西，但仍然没有自由自在享受的权力，经常与其它饿鬼争夺。《普贤上师言教》中亦讲过：有些饿鬼不用说得到水等，就是连水的名字，十二年中都从未听过。一个饿鬼告诉昼辛吉尊者：“我流浪到此虽然已十二年了，但只有一次一位清净比丘丢弃鼻涕时，我们这么多饿鬼集聚争夺才获得一点点，除此以外，什么也没有得到，而且我自己在争抢鼻涕时，被其它的饿鬼打得遍体鳞伤。”这些饿鬼，即使有一点点饮食，都聚集一起争夺不休，在这个过程当中感受很大的痛苦。

我们作为释迦牟尼佛的弟子，受过佛所制的戒律，不论出家人还是居士，自己有一些食品的时候，应该经常念一些观音心咒布施饿鬼。当我们吐口水或丢鼻涕之时，甚至大、小便时，都有成千上万饿鬼在准备食用，

所以念一些观音心咒，对它们会有很大利益。因为有些饿鬼因业力的关系，干净的食品没办法享用，只能享受不净的东西，而且争夺得很厉害，如果念观音心咒加持，可使它们各个有份，减少争夺，少受一些痛苦。

有些饿鬼众生，瘦骨嶙峋，整个身体就如同烧焦的枯树一样，只剩下了皮包骨，没有一点血肉，皮肤松弛，犹如一件衣服，它们活也活不成，死也死不了，非常的可怜，以业力未尽一直都须感受这样的痛苦。很多饿鬼均是裸体形象，身形丑恶，它们的心也同样不清净，经常生起恶念，伤害众生，见到有情欢乐或在行持佛法，便想前去作害。它们有一定的能力，比如现在我们得的不少病都是它们引起的，但佛弟子有病时不要对他们生嗔心，念猛咒来降伏，使它们苦上加苦，应该念一些观音心咒，这对自己和它们都有利益。由于业力显现，每天晚上它们口里燃火，非常痛苦。火光引来很多飞蛾，被它们当成唯一的食物吞了下去。

有些没有福报的饿鬼连脓血等不净物也是无法得到，稍有福报的饿鬼才能少少得到一些。还有些饿鬼所食用的，是一类病人所生肿瘤里流出的脓和血，以及一些不净水，除此以外没有可以食用的。法王如意宝在新加坡时，有一次流鼻血，上师让侍者立即将血与糌粑和合作成食子，扔到大海里，为那些沉在海洋里的饿鬼众生作回向。藏地的很多高僧大德，身上出些血或者出一些脓时，都马上以糌粑和合做成食子，念咒加持后布施饿鬼。尤其是做成强哇（一种布施用的食子）是最好的，因为强哇的形状，很多饿鬼可以直接享用。所以，我希望你

们以后哪怕是倒一些洗脸水时，也应该念一些观音心咒，这样可以利益很多饿鬼。

还有一些饿鬼，因其业力显现，夏天时，清凉的月光变成了逼人的热浪，冬天里，温暖的太阳却会放出彻骨寒光。这情形与我们人间完全相反。它们又望见在很远的地方，树上挂满了累累的果实，由于饥渴难挡，很想前去饱餐一顿，强烈的欲望驱使它们拖着难以支撑的大腹，蹒跚而去，哪知刚到树前，果实等已不复存在，只余下了可做烧火用的枯枝，此时内心是无限的凄苦。果子是吃不到了，去喝点水吧，但当它拖着疲惫不堪的身躯，好不容易来到江边，欲饮个痛快时，江水刹那干涸无遗，唯剩下漫漫的黄沙，美好的愿望如同肥皂泡一样破灭了，无可奈何！

想一想，我们是怎样忍受一天没吃饭或一天没喝到水的痛苦的？饿鬼在十二年（或说六年）中水的名字都听不到，吃不到一点东西的那种滋味又该如何？假使我们堕入恶趣，变为饿鬼，又该如何面对呢？你们当中，听了三恶趣苦后，有些人还是很有收获，晚上睡不着，白天也不敢放逸，抓紧时间精勤修法，这是很好的。但有少部分，如同石头上倒水一样，没起一点儿作用，你们不要以为这只是一些佛学理论，与你无关，三恶趣众生现在就在感受着这种猛烈的痛苦，还有很多人正准备去感受，也许包括你在内！应该警醒了，精勤修法才能使自己后世不堕入三恶趣中啊！

未二、痛苦的时间：

如是受众苦，经万五千年，



长时系身命，良由苦器坚。

如上所说，饿鬼感受各种难以忍受的痛苦，但到底需要受多长时间的痛苦呢？《俱舍论》中说：以人间一月为一天，需感受如此五百年，也即是人间一万五千年的痛苦。但有的经论中说为人间一万年是饿鬼寿命，也有说五千年的，也有些饿鬼的寿命更为短暂。但不论是一万年，还是五千年，这种饥渴之苦确实极难忍受，我们吃饭稍微晚一点儿，即颇感难受，一旦真正转入饿鬼中，几百年几千年得不到一点饮食，不死不活是多么难熬。我们赡部洲人，一般七、八天不吃饭就会饿死，而饿鬼那么长的时间内忍受饥渴，却又偏能“万寿无疆”，这即是业力系缚的结果。因为生前对贫苦众生不肯施舍，非常悭贪的原因所致。

我们耳中听闻了轮回痛苦，如果在自己心中感到有些执著，有些恐惧，说明你的修行已有所进步，对轮回有一些出离心。如果虽然听闻了这么长时间轮回痛苦，却还是一点儿也不在乎，则你的解脱怕是没有多大希望了。我们受别解脱戒的根本为具足出离心，如果对轮回是痛苦的本体这个概念没有深刻感受，那肯定生不起出离心，没有出离心作基础，则如同没有地基而想建第三层楼房一样，一切解脱的功德都不会生起。欲解脱的人，应该冷静地思考思考。

午二、受苦之因：

若生饥鬼中，遭斯一味苦，
非贤涩者爱，佛说由悭垢。

如果转生到恒时感受饥饿的饿鬼当中，遭受这样一

味的痛苦时，我们无法对治，特别是饥寒的痛苦，不论是贤良的，或者一般的人，是谁都不愿意去感受的。

看到那些在今生中特别贫穷者，虽然还不能与饿鬼相比，但因业重福薄，全无财产，有时稍稍拥有，便立即用尽，一生当中始终受着贫穷的痛苦。他们（饿鬼与穷人）痛苦的原因由何而来呢？释迦牟尼佛在《集积经》中告诉我们，这是他们前世悭吝不肯上供下施而来。如果我们有财富之时，既不肯供养福田，又不愿意布施贫苦者，甚至自己也不舍得用，这种人将来肯定会堕落到饿鬼当中。所以，在自己具足条件时，应该上供下施，断除堕入饿鬼的因。

辰四（天人）分二：巳一、略说；巳二、广说。

巳一、略说：

生天虽受乐，福尽苦难思，
终归会坠堕，勿乐可应知。

天界当中，不论是欲天、色天、还是无色天，都有各自不同安乐，不像人的快乐那样乏味与苦夹杂，而是纯一的快乐。但这些快乐亦是无常的，总有一天福报用尽，即会从快乐处堕落到极其痛苦之处。国王啊！任何世间安乐都不是可靠的，请你不要对天人生羡慕之心。

巳二、广说：

厌坐衣沾垢，身光有变衰，
腋下新流汗，头上故花萎，
如斯五相现，天众死无疑，
地居人若卒，闷乱改常仪，
若从天处堕，众善尽无余，
任落旁生鬼，泥犁随一居。

天人活着的时候，安乐受用悉皆圆满，但于散乱中度日，不生修法之心，等到临死前七天，便会有五种死相现前。一、坐在以前特别欢喜的宝座上则心中烦躁，不愿坐在上面；二、天衣本来非常洁净，但接近死亡时，衣服上有了污垢；三、诸天人各自身光可照及一逾缮那等，但临死时身光消失不现；四、天人身体本来不出汗，此时腋下却流出汗水；五、天子、天女头上从不枯萎的鲜花也枯萎了。《普贤上师言教》中还说天人将死之时，以前与他共同享乐的天人眷属皆远离而去。同样的道理，在人世间有些人接近死亡之时，其内心迷闷慌乱，而且平常的一些行为、威仪都改变了，人们一看到，就知此人快要死了。若为三十三天的天人，此七天相当于人间七百年，在天人享乐之时，此七天弹指即逝，但在此时，七天即变得似乎漫长无期了。《大日经》中说此时的痛苦甚至胜过地狱痛苦。所以生天亦不是究竟，还是有痛苦。天人五种衰相现前，很快就会死亡，从天趣堕落，以前的善业都已用尽了，没有剩下一点儿，在天上又散乱度日，未曾造善法，故根据他的福德，稍好一些的天人死亡后转生为人，但大部分都会分别转生于三恶趣中，所以天人下堕后，转生没有一个固定之处，随己业力投生到相应的那一趣中。

辰五、阿修罗：

阿苏罗本性，纵令全觉慧，
忿天生苦心，趣遮于见谛。

阿修罗的威德和受用等，很接近于天人，但稍逊一筹，其本性嫉妒、好斗。见天人受用圆满，一切需求皆

从如意树而生，而此树根却在修罗境，见此生大嗔恨心，内心愤怒不堪忍受，便与天斗争，经常感受割裂伤身众苦。虽然他们有一定智慧，但由于经常生很强的嫉妒心，内心不能够平静，故不能见到真谛，不可能得到证悟。所以我们应息灭嫉妒心，发愿不要转生阿修罗中，应该发愿生在南赡部洲，尤其是藏地修学光明大圆满，即身获得解脱。

卯二（断除轮回之根）分二：辰一、断除生死之理由；辰二、精勤断除生死之教言。

辰一、断除生死之理由：

如是漂流生死处，天人畜及阿苏罗，
下贱业生众苦器，鬼趣兼投捺落迦。

《普贤上师言教》中说："轮回就像瓶中的蜜蜂一样，接连不断地旋转。例如把蜜蜂放在瓶子里封闭瓶口，那么蜜蜂只能在瓶子里飞来飞去。同样，无论生在轮回中的善趣恶趣都超不出轮回的范围。"如果我们没有从根本上断除生死轮回，那将会以善业而转生在善趣的天、人、修罗道中，以下贱的恶业转生在地狱、饿鬼和旁生等三恶趣中，如是一直流转于生死轮回中受痛苦。因为轮回的本性是痛苦，而痛苦的来源是无明烦恼，所以欲断除痛苦的轮回，就必须断除无明烦恼。

辰二、精勤断除生死之教言：

纵使烈火燃头上，遍身衣服焰皆通，
此苦无暇能除拂，无生住想涅槃中。

三界犹如火宅，无有安身之处，六道轮回犹如火坑，充满痛苦，如果不对治烦恼，会永远在无边际的轮回中

流转。断除痛苦，必须把握今生，不能拖延时间，一切万法皆为无常，何时去到后世，自己无法决定，况且后世再能否得到此暇满人身，谁也不敢保证。所以，从现在起就应不懈地修持正法，对治烦恼。一般来说，如果我们头上或身上着火，我们肯定会立即将之扑灭，不会耽搁须臾。对治这一点轻苦，我们尚且不容稍缓，那么，要除去整个轮回的痛苦，更加要马不停蹄地用功，即使现在我们头上烈火燃烧，遍身衣服亦皆烧燃，痛苦难忍之时，一想到轮回中的广大痛苦，恐怕就根本没有空闲时间想要去除灭此火了，我们必定会精勤修持正法，力求断除轮回之根，趣入无生住想的涅槃当中。《宝性论》中说："圣者远离了生、老、病、死等痛苦，安住在无生无死无想的涅槃当中。"是故，应精进修法断除轮回。

癸二（趣入涅槃）分二：子一、深信各解脱；子二、修持道谛。

子一、深信各解脱：

尔求尸罗及定慧，寂静调柔离垢殃，
涅槃无尽无老死，四大日月悉皆亡。

国王啊！你应该精进修持解脱道，出离生死轮回城。解脱的法门虽然多达八万四千，但可归纳为戒定慧三学，你如果对三学生起希求心去精进修学，将来一定会趣入寂静、调柔、远离一切垢染的究竟涅槃中。因为没有烦恼，所以身、口、意三门远离垢染极为寂静调伏。这种究竟的涅槃道，即是恒常、无有生死衰老的金刚果位。外道教派宣扬，今生当中修持，能获得太阳、月亮的果位，或是获得地、水、火、风四大究竟的本性，但

这是一种邪说，不是真实解脱道。所以应当抛弃外道修法，停止追求他们所说四大或者日和月的果位。希求佛法，以此得到最究竟的涅槃果位。

子二（修持道谛）分二：丑一、见道；丑二、修道。

丑一分二：寅一、道的本体；寅二、止观双运。

寅一、道的本体：

念择法勇进，定舍喜轻安，
此七菩提分，能招妙涅槃。

道的本性为七菩提支，即念、择法、勇进、定、慧、喜、轻安七种。所谓"念"，即对善法忆念不忘失；"择法"，一种智慧，能抉择诸法的实相，摧毁一切执著与相状；"勇进"，即精进，对善法生起意乐心而继续行持；"定"，一心一意地专注于本性；"舍（慧）"，无有贪、嗔心，安住心和心所；"喜"，对修行内心生起安乐欢喜；"轻安"，身心得到堪能，无有任何烦恼。如上七种菩提支，亦名七菩提分。为什么叫菩提分呢？因为得无上的菩提，需要依靠见道的功德，此七支为见道当中的根本，所以叫做七菩提分。依靠这七种菩提分，能获得究竟胜妙的涅槃。在麦彭仁波切的《智者入门》中，以及在《俱舍论》和《现观庄严论》中都有广说。

寅二（止观双运）分二：卯一、略说；卯二、广说。

卯一、略说：

无慧定非有，缺定慧便溺，
若其双运者，有海如牛迹。

禅定与智慧是相辅相成，缺一不可。如果没有智慧，则禅定不会有，虽然智慧是内心得到安住以后，才能生起，但如果没有证悟实相的智慧所摄持，那么这种禅定

不能使我们究竟解脱，它只能算是一种世间的禅定，就如同无色界的禅定一样，“纵经八万劫，终必落空亡”。所以说没有胜观的智慧，究竟的禅定亦不会有。如果没有禅定，智慧就会像风中烛火一样飘摇不定，难以持久，而且这种智慧不能成为真正通达无二的胜观智慧，如同阿罗汉的智慧和佛相比，不算最究竟的智慧一样。以前尊者萨髛哈亦说过：“没有大悲，只有智慧不是正道；只有智慧，没有大悲也不是正道。”其中大悲是指禅定，所以禅定和智慧不能分开。如果谁能禅定和智慧双运，则为解脱的正道，渡过三有轮回的大海，就如同越过牛足迹中的水洼一样，没有困难可言。

卯二（广说）分二：辰一、不授记的法；辰二、缘起法。

辰一、不授记的法：

十四不记法，日亲之所说，
于此勿应思，不能令觉灭。

我等大师释迦牟尼佛应机说法，普利有情，为了调化一些外道，对他们当时所提出的十四个问题，没有很明显的授记、答复。

“日亲”指释迦牟尼佛，在藏文中对释迦牟尼佛称为“全知日亲”，因为太阳可以普遍照射大地山川，犹如众生至亲。同样，佛光亦是遍照一切众生，使得利益，故名“日亲”。

关于十四个不授记的问题，佛说不要去思维它。十四种不授记法是什么呢？世界及我为常或无常，亦有常亦无常，非有常非无常四种；世界及我为有边或无边，



亦有边亦无边，非有边非无边四种；如来涅槃后是生或是灭，亦生亦灭，非生非灭四种；身与心是一体还是异体二种，总共十四种问题，此十四种邪见含摄了一切外道的见解。如果从胜义谛方面来观察，这些问题很简单，但佛当时为什么不回答呢？因为当时这些提问的外道不是法器，对空性等甚深理不会相信，若为他们以佛教观点来答复，他们不但不承认，而且会生起邪见，然后诽谤佛法，这样对他们有很大害处，所以遍知佛陀没有回答。

比如说世间与我是常还是无常呢？以佛教观点来看，在世俗谛中，一切诸法都是无常的，在胜义谛中，常与无常都不存在，是远离一切言说戏论，非意识所能了知。如果从世俗谛方面对他们说我和世间无常，则与外道所说“常有”相违，所以他们不会相信，也不会承认。如果随顺他们观点而说是常有，则违背诸法本性，是错误，因此也不能这样回答。还有如来涅槃后是灭还是生呢？若说如来灭，则如同外道观点，认为最后全都断灭；若说不灭，则如来涅槃后到何处去，他们以这种简单的世间眼光来推测，有鉴于此，故佛不作回答。但在真正懂教理者看来，这问题很简单，如来在名言显现中可以说灭，但在胜义中无生无灭。这些外道者，根本不懂什么叫胜义谛，什么叫世俗谛，你无法用二谛来为他们解释，所以佛在外道根基者前暂时不作回答。但在究竟的一些佛经论典中，对这些问题或直接或间接全都回答。这十四无记法在《中论》、《经庄严论》等经论中比较广说，此处从略。

智慧较高的佛教徒可以通过胜义、世俗等方面来对这些问题进行观察思维，增进自己的见地。但对于外道与初学者，不应该去思维，因为易生邪见。《入中论》中说凡夫不能以比量去推测因果间的关系，如为何此因生彼果等，业因业果之关系极为甚深微妙，仅佛之一切智乃能完全现见，故佛专门作了遮止。而且思维这些问题，只会空耗时间，障碍得到最究竟寂灭的觉悟。所以，此十四无记法，佛为了调伏外道未作回答。

辰二（缘起法）分二：巳一、正说缘起；巳二、赞叹缘起。

巳一、正说缘起：

从无知起业，由业复生识，
识缘于名色，名色生六处。
六处缘于触，触生缘于受，
受既缘于爱，由爱招于取。
取复缘于有，有复缘于生，
生缘于老死，忧病求不得，
轮回大苦蕴，斯应速断除，
如其生若灭，众苦殄无余。

十二缘起在麦彭仁波切的《智者入门》、龙树菩萨的《宝鬘论》以及世亲论师的《俱舍论》中都有较广宣说。缘起法又分外缘起和内缘起，其中外缘起指地、水、火、风聚合时，从因生果，以及整个万事万物的过程；众生从无明到生老死病的十二种缘起，称为内缘起，下面具体宣说内缘起。十二缘起顺行，从最初的无明起业，由业生识，识缘于名色，名色生六处，六处缘触，根境识三种具足就生触，有了触就会有安乐和痛苦的感受，

受缘爱，有爱就生取，取缘于有，有缘于生，生缘老死。

1、无明，最初一念妄动，迷失真如本性，而无智慧之明；2、行，即是过去所造之善恶业，由惑而造，即缘无明而造业；3、识指第六意识（或阿赖耶识）对业力所现之境了知，起颠倒觉而入胎，故说由业生识；4、名色者，名指受想行识四蕴，色指胚胎（或羯罗蓝），故说识缘名色；5、六处者，最初识入精血，为羯罗蓝，后渐增长，成眼等四处，身与意处，于羯罗蓝位而有，共有六处，故说名色生六处；6、触者，由根境识三种和合，取诸外境，或说刚出生之小孩，根只触外尘而未能分别，故名六处缘触；7、受者，即因触取外境，而生苦乐等感受；8、爱者，于乐受起不离爱，于苦受起乖离爱；9、取者，对外境起贪著；10、有者，因对外境贪著，而产生后有之因，整个三界六道亦显现出来；11、生者，因前善恶之因，后世识于胎等结生；12、老死者，有生必会有变坏、衰灭，故说生缘老死。在老死的过程中，众生忧苦以及病痛，求不得苦等等也随之而有，最后形成了轮回的大苦蕴，我们应该速速断除轮回的痛苦。但如何断除呢？首先应该以智慧的宝剑断除无明，无明断则行灭，行灭则识灭……无生则无有老死，则轮回痛苦全部灭尽无余。

巳二、赞叹缘起：

最胜言教藏，深妙缘起门，
如能正见此，便观无上尊。

释迦牟尼佛八万四千言教中，最殊胜、甚深微妙的即是般若缘起法门，谁人于此通达，则已得到了佛法的

根本。但此甚深缘起法门，一般的人是很难以通达的。《大智度论》云：“般若智威德，能动二种人，有智者欢喜，无智者恐惧。”这是什么意思呢？即是说：般若深义的威德能使两种人内心感到震撼。一种是有智慧者，一听到般若缘起法时，内心自然数数欢喜，对于一切诸法在显现中是缘起循环，在胜义中远离一切戏论的理论非常欢喜，如《入中论》云：“若异生位闻空性，内心数数发欢喜，由喜引生泪流注，周身毛孔自动竖。”此种人是真正的法器具有智能；一种无智慧者，闻听到此甚深法不但不欢喜信受，反而生邪见，以至于诽谤，甚至内心生起恐怖。如此深妙的缘起法门，我们若少许通达，则对世俗的因果和轮回、对胜义空性义理皆能生起相应定解。如果已经对此法彻底通达，无疑已见到了本相，如宗喀巴大师《缘起赞》中所说：“见缘起即见佛。”即已见到了释迦佛最殊胜无上的法身。

丑二（修道）分三：寅一、修道的本体；寅二、修道之理；寅三、现见四谛。

寅一、修道的本体：

正见命正念，正定语业思，
此谓八圣道，为寂可修治。

修道的本体是八圣道，即：正见、正命、正念、正精进、正定、正语、正业、正思维。所谓正见，即是见到一切诸法离一切戏论的本相；正命，远离一切邪命而活；正念，时时忆念而不忘失善法；正精进，精进努力，断除烦恼；正定，如如不动而专注在本来法性当中；正语，以清净的语言将自己的证境对众生宣说；正业，断

除杀、盗、淫等自性罪和佛制罪；正思维，对已见到的诸法实相，经常思维，不生邪见。此八种法，叫做八圣道，为了得到寂灭的佛果，应常修此八正道来对治烦恼。在修道过程中，唯有此八种根本法。菩萨从二地至十地之间为修道，主要依靠这八种圣道来度化众生。

寅二、修道之理：

无由集爱起，托身众苦生，
除斯证解脱，八圣道宜行。

众生因无明和烦恼而造业，流转于生死。无明烦恼是众生的贪爱所显现的，由于贪爱使每个众生产生无量的痛苦，这叫做苦谛。痛苦的根本来源是集谛，也就是由业和烦恼而生。如果想要除去痛苦，就必须断除无明集谛，使不再起惑造业。集谛断后，则不再受生死轮回的痛苦，证得灭谛，现证解脱，获得最究竟的寂灭。而如何断除集谛呢？应依靠道谛，精勤修习八种圣道，此为断除苦谛和集谛的根本因之一，如此修习，则能远离轮回中的一切痛苦，获得最究竟的涅槃。

寅三、现见四谛：

即此瑜伽业，四种圣谛因。

释迦牟尼佛初转法轮的根本内容，即说苦集灭道四谛，如果我们对四谛之理通达，即了知轮回苦性，知道痛苦的来源是业和烦恼，欲除苦而解脱必须修道，则欲得圣者菩萨和阿罗汉之果位，并不是很困难。只要依靠前面所讲修持八种圣道，最后证得灭谛的殊胜瑜伽业（修持的事业），便能现见四谛，故瑜伽业为见到四谛的根本因。

丙三（结尾赞叹）分三：丁一、赞叹劣身亦可修成；



丁二、赞叹略修亦能成就；丁三、赞叹力所能及之修。

丁一、赞叹劣身亦可修成：

> 虽居舍严饰，智遮烦恼津，
> 不从空处堕，如谷因地造，
> 诸先证法人，皆凡具烦恼。

出家人舍弃世间八法等一切俗事，专心致志闻思修如来圣教，成就者层出不穷。除了出家人之外，烦恼深重的凡夫和琐事缠身的在家居士能不能修成就？只要是如法精进修持，亦同样可以得到成就。

虽然这些在家居士，没有舍弃红尘，居住在繁杂的城市、华丽的房室中，有妻子、儿女等众多眷属围绕，也有内外众多烦心之事，从佛教的角度来看，修法条件差，环境比较恶劣，没有出家人的悠闲环境，但如果对上面所讲的教理已经了知，有了相对清净的智慧，依然可以遮除烦恼，成为渡过烦恼大海的津梁。为什么呢？因为过去无数的成就者，他们的成就，并不是如空中降雨一样自然落下，也并不是如谷物一样从地里长出来的，而是通过对上面所宣讲的圣教理精进修持，才得到了如是的成就。而在他们未成就之前，亦是凡夫身，同样具足烦恼，如本师释迦牟尼佛、邬金第二佛莲花生大师等以前亦是凡夫人，在修道过程中发大菩提心，忍苦耐劳，精进不懈地行持佛法，终于从各种烦恼与束缚当中得到了解脱，获得了究竟的涅槃。米拉日巴尊者也曾说过：有的人说我是金刚持如来化身，有的说我是诸佛菩萨的化身，不管别人怎么说，我以前确确实实是一个凡夫人，通过自己精进苦行，最后才得到了最高成就。

所以，国王啊！您不要灰心，只要了知教理，精进修持，在家人亦可以修成就。

丁二、赞叹略修亦能成就：

> 何假多陈述，除恼略呈言，
> 事由情可伏，圣谈心是源。

何必需要借用诸多的教理来说明呢？总而言之，我们把窍诀归纳，就是在一切时处调伏自心烦恼即可。华智仁波切《自我教言》中亦说：“如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，自观自己极为要，世出世法亦归此。”尊者还在其他一个菩提心教授中说过：如果没有能调伏自己的心，闭关百年亦是徒劳无益的。所以，一切事情最根本的是调伏自己的心。圣者释迦牟尼佛已经谈到心是一切万法的根源。如果不是为了调伏自己的心，即使整天闻法、诵经，都没有很大意义，只不过是种下善根而已，所以随时都应调伏心，这是很重要的。

丁三、赞叹力所能及之修：

> 如上所陈法，比丘难总行，
> 随能修一事，勿令虚天生。

前面所讲的教言，整个《亲友书》当中所陈述的这些法要，它的内容非常深，涉及面特别广，全部行持有一定的困难。不用说国王你那样整天国务繁忙，修法时间短暂的人，就是我们这些清净的比丘，已经舍弃了世间一切的琐事，还是无法将八万四千法门或上面所讲的法要全部修持。确实，如今有些国王也如此。例如，以前法王如意宝给不丹国王晋美桑格旺修讲一些窍诀修法时，国王也说：“确实像我这样俗务比较多的人，特

别适合修持像‘金刚橛’这类的窍诀法，因为太忙，没有时间修广的法。”因此，虽然不能修持全部内容，但也可以随情况选择一个适合于自己的法门，长时修持，那么你得到一次人生也算没有虚度浪费了。

同样，我们在座者，闻思了《亲友书》，对里边深广的内容全部修持很有困难，只有成就后才能全部圆满行持，但现在对其中一个偈颂内容能理解，恒时而修，则此人生还是很有意义的，没有虚度！

甲三（后义）分二：乙一、以随喜心回向；乙二、略说上述教言。

乙一分二：丙一、回向；丙二、果位。

丙一、回向：

众善皆随喜，妙行三自修。
回向为成佛。

我们对一切凡夫、圣者所修的一切有漏、无漏的善业，都应诚心诚意地随喜，并以此随喜功德和自己身口意三门所造的一切善妙行为和功德，回向于一切众生，使他们都能在将来得到无上圆满的佛果。

丙二（果位）分二：丁一、暂时的果位；丁二、究竟的果位。

丁一、暂时的果位：

福聚令恒收，后生寿无量，
广度于天人，犹如观自在。
极难等怨亲，生老病死三毒除。

前面以恒时修持得到的广大福聚，愿众生与自己亦如是发愿：在后世无量的时间中，广度天人等一切有情，犹如观世音菩萨度化众生一样，断除众生一切苦难，大

慈大悲引导众生趋向安乐。我们亦应该同等对待怨敌和亲人，断除他们生老病死和贪嗔痴三毒所带来的痛苦。

丁二、究竟的果位：

佛国托生为世父，寿命时长量叵知，
同彼大觉弥陀主。

以我所有善根回向一切众生，愿来世投生到清净佛土，成为殊胜的世父，圆成佛果。愿于无量世界，于无量岁中，广度无量有情，即是如同大觉主阿弥陀佛，广利一切众生。

乙二、略说上述教言：

开显尸罗及舍惠，天地虚空名遍彰，
大地居人及天众，勿使妖妍女爱伤。
烦恼羁缠有情众，绝流生死登正觉，
超度世间但有名，由获无生离尘浊。

最后归纳此论所说主要内容。总而言之，吾等大师释迦牟尼佛所宣说的八万四千法门可包括在清净的戒律、增上能取舍的智慧和对贫苦众生能以悲心而布施中。亦即前面所讲胜过世间灯火的出世三种明灯，谁若能具足这三种功德，他的名声将会在天、地以及虚空当中周遍。

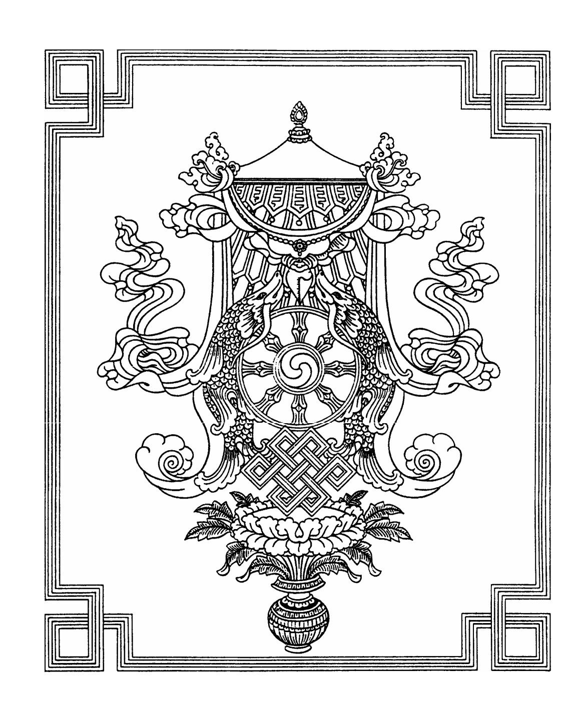
比如大地上居住的人和所有的天众，如果具足此三种功德，便不会受惑于世间美女与天女的引诱，感受贪爱的伤害，并且，因为远离了对女色的贪执而会受到人天所赞叹！在世间上被烦恼缠缚着的可怜众生，如果具足此三种功德，则完全可以铲除自己身心中的烦恼，亦能以此三种明灯引导其获得无上正等觉的果位，超脱世间虚名，得到无生无死究竟的涅槃，远离世间中各种不

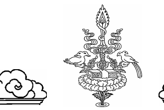


清净的尘浊，以这种智慧度无量有情，让整个世间得到无上的安乐！

各位道友，《亲友书》译成汉文这么多年，但对于它殊胜的内容几乎很少有人了知，此处我已经圆满宣讲。最后希望各位将自己所学的甚深教言，不要放在书本中，而应融入于自相续中，以此善根回向一切众生，离苦得乐，早证菩提，吉祥圆满！

于一九九九年六月

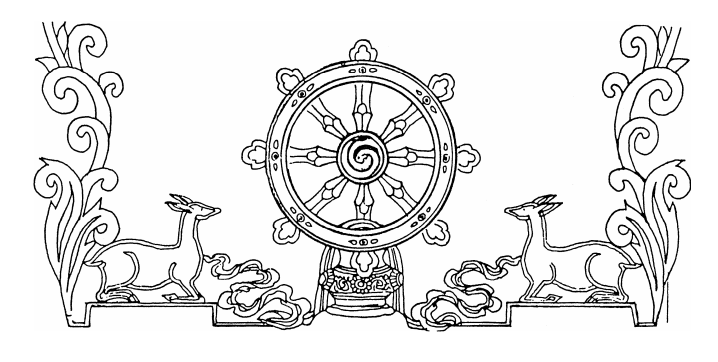






入菩萨行略释目录

注：详细科判请参阅《入菩萨行广释》。



入菩萨行略释

寂天菩萨　造颂
如石法师　译颂
索达吉堪布　着

寂天菩萨之《入菩萨行》所述者，乃一切诸佛菩萨之同行道，修持一切安乐之因，一切有情善聚之源。为利初学者趋入如是甚深广博之浩瀚法义，今依诸大疏，略释本论文句。

论名译礼

全论分二：一、初义；二、正释论义。

甲一分二：一、真实论名；二、旁述译礼。

乙一、真实论名：菩提萨埵渣呀阿巴打那

梵语之“菩提”译汉文义为“净觉”，“萨埵”义为“勇识”，“渣呀”即“行为”，“阿巴打那”即“趋入”，如是全名直译为：趋入净觉勇识行为。而依汉文传统翻译风格即为：入菩萨行。

乙二、旁述译礼：敬礼一切佛菩萨！

此译礼句，是本论由梵文译成藏文时，宝贤译师依藏传佛教的传统及多种必要而加的敬语。




著论之因

甲二（正释论义）分三：一、著论之因；二、真实论体；三、圆满结尾。

乙一分四：一、礼供；二、誓愿；三、谦虚；四、使生欢喜。

丙一、礼供：

法身善逝佛子伴，及诸应敬我悉礼，

圆满的佛陀、法宝和所有的僧宝，及一切应礼之处，我在此悉皆恭敬顶礼。法身有种种法身及甚深法身二种，而种种法身即广大如海的教理佛法，故此处以“法身”称为法宝。

丙二、誓愿：

今当依教略宣说，佛子律仪趋行方。

现在我要依广博的大乘经教，简略地宣说信受奉行菩萨律仪的方法。佛子律仪即菩萨戒，包括摄律仪戒（禁恶行戒）、摄善法戒、饶益有情戒。

丙三、谦虚：

此论未宣昔所无，诗韵吾亦不善巧，
是故未敢言利他，为修自心撰此论。

这部论没有宣说昔日未有的独特创见，诗文声韵我亦不很精通，因此不敢存有利他的念头，只是为了修炼自心才撰写此论。

丙四、使生欢喜：

循此修习善法故，吾信亦得暂增长，
善缘等我诸学人，若得见此容获益。

由于依循此论修习善法的缘故，我对佛法的信心也得到了暂时增长，像我一样善缘具足想修学大乘佛法的人，如果有缘见到此论，也许能够获得法益。

第一品 菩提心利益

乙二（真实论体）分四：一、未生者令生；二、已生者不退；三、不退而增上；四、如是善果利他回向。

丙一分三：一、说利益而生欢喜之菩提心利益品；二、于菩提心之相违者忏悔品；三、菩提心相顺之受持品。

丁一分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：菩提心利益。

戊二分二：一、说其菩提心所依；二、真实菩提心利益。

己一分二：一、说身依；二、说心依。

庚一、说身依：

暇满人生极难得，既得能办人生利，
倘若今生利未办，后世怎得此圆满。

远离八无暇具足十圆满的人身极难得到，如今既然已获得了这成办人生利乐的机会，倘若今生未利用它来成办自他的究竟利益，来生怎能再获得暇满人身呢？（故当珍惜难得的人身。）

庚二、说心依：

犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，
如是因佛威德力，世人暂萌修福意。

就像那乌云密布的黑夜中，刹那的闪电显得非常明

亮，同样，因佛陀的巨大威德力感召，许多世人善心显现暂时萌生了修善集福的心意。（所以应把握当下的修善之心！）

己二（真实菩提心利益）分三：一、总说发心之利益；二、分说愿行各别利益；三、具发心之功德。

庚一分三：一、胜于余善之利益；二、名义转变之利益；三、比喻说明利益。

辛一、胜于余善之利益：

以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，
舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼。

因为三界凡夫通常的善行非常微弱、短暂，而恶业习气势力很大，极难以抵挡，除了圆满的菩提心，还有什么其他善行能胜过这些恶业习气呢？

佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，
无量众生依于此，顺利能获最胜乐。
欲灭三有百般苦，及除有情众不安，
欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。

诸佛在多劫中思索、观察，发现了菩提心的利益最为广大，无量无边的众生依止菩提心，必定会顺利获得最胜妙的安乐。如有人想灭尽三界诸般痛苦，要除掉诸有情的众多不安，以及期望享受无量快乐者，应该恒常不舍弃无上菩提心。

辛二、名义转变之利益：

生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，
即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。

系缚在生死牢狱中的苦难有情，只要生起刹那世俗菩提心，立刻可以尊称为如来之子，世间的人天都应该向他礼敬。

辛三（比喻说明利益）分六：一、冶金喻说明能得佛果；二、珍宝喻说明意义之大；三、具果树喻说明善根不灭而增上；四、勇士护送喻说明胜伏决定罪；五、劫末火喻说明消尽不定罪；六、此未说者余经细释。

壬一、冶金喻说明能得佛果：

犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，
无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。

如同少许点金剂能将众多铁块变成黄金，以刹那的殊胜菩提心为因缘，能将凡夫身体转变成无价之宝的清净佛身，所以应该发起并坚持菩提心。

壬二、珍宝喻说明意义之大：

众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，
诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。

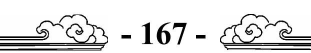
众生唯一导师以现见一切的智慧观察，发现菩提心最为珍贵，如佛在《华严经》中云：“善男子，如有宝珠，名自在王，日月光明所照之处，一切财宝衣服等物所有价值悉不能及；菩萨摩诃萨发菩提心自在王宝，亦复如是，一切智光所照之处，三世所有天人二乘漏无漏善一切功德，皆不能及。”故诸希求脱离三界轮回的众生，都应该坚定持守珍贵菩提心。

壬三、具果树喻说明善根不灭而增上：

其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，
菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。

其余善行如同芭蕉树一般，长一次果实后就枯萎了，菩提心如意树却能恒久生出善果，不但不枯萎，反而能越来越增上（感召更多的异熟果）。

壬四、勇士护送喻说明胜伏决定罪：



如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，
若有速令解脱者，畏罪之人何不依。

如同有人虽犯下了极重罪行，然而他投靠勇士，便能得以解除被人追捕的恐惧。同样，菩提心能令人迅速解脱恶趣怖畏，那么害怕无始罪恶业报者为何不依止呢？

壬五、劫末火喻说明消尽不定罪：

菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。

菩提心如同劫末猛火一样，能在刹那烧毁杀生、偷盗等各种重罪。

壬六、此未说者余经细释：

智者弥勒谕善财，彼心利益无限量。

智者弥勒菩萨曾晓谕善财童子：菩提心的利益无有限量！（详见《华严经》第78卷）

庚二（分说愿行个别利益）分三：一、分类；二、利益差别；三、教理成立。

辛一、分类：

略摄菩提心，当知有二种，
愿求菩提心，趣行菩提心。
如人尽了知，欲行正行别，
如是智者知：二心次第别。

简略地归纳，应知菩提心有两种：愿求菩提之愿心与行向菩提之行心。好比一般人都知道，心中想去某处与正在动身去某处的差别，同样有智慧的人也能了知，愿行二种菩提心的次第差别。

辛二、利益差别：

愿心于生死，虽生广大果，

犹不如行心，相续增福德。
何时为度尽，无边众有情，
立志不退转，受持此行心。
即自彼时起，纵眠或放逸，
福德相续生，量多等虚空。

愿菩提心在尚未解脱的生死轮回间，虽可出生极大果报，但不能像行菩提心一样，相续不断地增长广大福德。何时为度尽无边的轮回有情，立下永不退转之誓愿受持行菩提心，即自此时起，这个人纵然在昏睡或放逸中，他的福德也会相续不断地滋长，广大得就如同无边虚空。

辛三（教理成立）分二：一、以教成立；二、以理成立。

壬一、以教成立：

为信小乘者，妙臂问经中，
如来自宣说，其益极应理。

为了让小乘行者对大乘法门生起信心，在《妙臂请问经》中，如来亲口宣说："大乘菩萨为饶益无量众生，披上发心铠甲饶益有情，于短时间中即可积聚无可计量之福德资粮，以发心之方便，即使于睡眠放逸时，功德也能相续增长。故依菩提心功德，得佛果也非为难。"所以，菩提心之利益无有限量，是极为应理、无误的。

壬二（以理成立）分二：一、愿心利益以理成立；二、行心利益以理成立。

癸一、愿心利益以理成立：

若仅思疗愈，有情诸头疾，
具此饶益心，获福无穷尽。



况欲除有情，无量不安乐，
乃至欲成就，有情无量德。

就像过去世尊转生为商主匝哦之女时，仅仅想到：我要疗愈一切众生的头疾。因具此饶益众生之区区善心，他得到的福德便无穷无尽，更何况菩萨一心想解除一切有情的无量不安乐，而且进一步去成就其无量功德呢？

是父抑或母，谁具此心耶？
是仙或欲天，梵天有此耶？
彼等为自利，尚且未梦及，
况为他有情，生此饶益心？

谁具有这样的菩提心呢？父亲有吗？或是母亲有吗？仙人或欲界天人有吗？难道梵天有吗？他们即使是为求得自我解脱等利益，尚且未曾在梦中想过发起菩提心愿，更何况是为利益他人，生起饶益愿心呢？

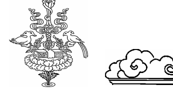
他人为自利，尚且未能发，
珍贵此愿心，能生诚稀有！
珍贵菩提心，众生安乐因，
除苦妙甘霖，其福何能量？

一般人哪怕是追求个人利益，尚且发不起这种饶益心，如果有人能为利益一切有情而生起珍贵的愿菩提心，那真是稀有啊！珍贵菩提心，是一切众生安乐之源，涤除痛苦的胜妙甘露，它的广大福德怎能度量呢？

癸二、行心利益以理成立：

仅思利众生，福胜供诸佛，
何况勤精进，利乐诸有情。

仅仅是想利益众生的一个心念，所得福德即超胜以



无数宝物供养诸佛，那么菩萨以三门精进利乐一切有情，所得福德就更不用说了！

众生欲除苦，反行痛苦因，
愚人虽求乐，毁乐如灭仇。

虽然众生都想解除自己的痛苦，但为恶习所迫反而去造诸恶业苦因招致更多的痛苦；虽然都想求得快乐，却因愚昧无知，将自己的乐因乐果当成怨仇一样消灭。

于诸乏乐者，多苦诸众生，
足以众安乐，断彼一切苦。
更复尽其痴，宁有等此善！
安得似此友！岂有如此福！

对那些缺乏安乐、充满苦难之众生，行菩提心能给他们无量安乐满足，断除他们的一切痛苦，更能除尽他们的无明痴暗，哪有与这行心相等之善法呢？哪里还有善知识能像行菩提心一样帮助他们呢？哪里再有比此心（彻断众生多苦乏乐之根因——无明愚痴）更广大之福德呢？

庚三、具发心之功德：

若人酬恩施，尚且应称赞，
何况未受托，菩萨自乐为。

如果有人能知恩报恩酬答利益恩施者，世人尚且应去称赞，更何况不待劝请而自愿利益众生的菩萨呢！

偶备微劣食，嗟施少众生，
令得半日饱，人敬为善士。
何况恒施与，无边有情众，
善逝无上乐，满彼一切愿。

有些人偶尔用数量很少而且品味低劣的食物，以轻蔑态度施给少数众生，使他们得到半天饱足，仅是这样，

世人就会恭敬地称他为善士。何况菩萨尽轮回中以种种布施满足众生一切善愿，而且进一步施以妙法引导他们得到圆满正觉的无上安乐呢！

博施诸佛子，若人生恶心，
佛言彼堕狱，长如心数劫。

广大布施利济众生的诸位菩萨，如果有人对他们生起嗔心，佛说这种人一定会堕在地狱中，他所生恶心有多少个刹那，在地狱中就要受多少个劫的恶报。

若人生净信，得果较前胜，
佛子虽逢难，善增罪不生。

如果有人对菩萨生起清净的信心，所得善报之长久广大程度远胜前者，菩萨行善时虽会遭遇多种障难，但是不仅不生罪过，反而因此增长善行。

何人生此心，我礼彼人身，
谁令怨敌乐，皈敬彼乐源。

谁生起了这种菩提心，我就恭敬顶礼这位菩萨；谁能生起此心即能令仇害者都得到安乐，我愿皈依礼敬这众生安乐的源泉。

第二品 忏悔罪业

丙一之丁二（于菩提心相违者之忏悔品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：忏悔罪业。

戊二分四：一、供养支；二、顶礼支；三、皈依支；四、忏悔支。

己一分五：一、真物供；二、意幻供；三、愿力供；

四、无上供；五、音赞供。

庚一分三：一、主人所管供；二、无主人所管供；三、供身。

辛一、主人所管供：

为持珍宝心，我今供如来，

无垢妙法宝，佛子功德海。

为了受持珍贵的愿行菩提心，我现在尽诸所有真诚地供养诸佛如来，清净无垢的殊妙法宝，以及所有大乘僧宝——登地以上的佛子，这些广大的功德大海。

辛二、无主人所管供：

鲜花与珍果，种种诸良药，

世间珍宝物，悦意澄净水。

巍巍珍宝山，静谧宜人林，

花严妙宝树，珍果垂枝树。

世间妙芳香，如意妙宝树，

自生诸庄稼，及余诸珍饰；

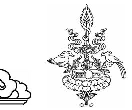
所有鲜艳的花朵，珍贵的果实，种种上好药物，世间的珍奇宝物，以及所有赏心悦目的清澄净水；巍巍耸立、珍宝所成的山峦，远离尘俗静谧舒适的森林，绮饰着奇花的妙宝树，果实累累压垂了枝干的珍果树；天界、人间殊妙芬芳的香气、燃香，如意树和诸宝树，不需耕耘而自然长成的诸种庄稼，以及其余值得供养的各种珍奇饰物。

莲花诸湖泊，悦吟美天鹅；

浩瀚虚空界，一切无主物，

意缘敬奉献，牟尼诸佛子，

祈请胜福田，悲愍纳吾供；





福薄我贫穷，无余堪供财，

祈求慈怙主，利我受此供！

缀饰着种种莲花的大小湖泊，湖面的天鹅发出悦耳的吟鸣声；在浩瀚虚空界中，一切无有主人的美好事物，以想象来缘取恭敬地奉献给以释迦牟尼佛为主的三世诸佛及所有佛子，祈请最胜福田慈悲地接受这份供养。我福德微薄，十分贫穷，没有其余堪可供养的财物，祈求慈悲的怙主圣众，为利益我而纳受这份供养吧！

辛三、供身：

愿以吾身心，恒献佛佛子，

恳请哀纳受，我愿为尊仆。

我愿意将自己的全部身心，永远奉献给诸佛菩萨，诚恳祈求圣众接受，我愿意给圣尊们做一名忠实的仆人。

尊既慈摄护，利生无怯顾，

远罪净身心，誓断诸恶业！

既然诸佛菩萨已慈悲地摄受护念我，我将毫无畏惧地去成办利乐有情的事业而不顾及自身，超脱自己的一切宿罪，清净身心，今后誓不再造任何恶业！

庚二（意幻供）分二：一、浴式等供；二、妙用供。

辛一、浴式等供：

馥郁一净室，晶地亮莹莹，

宝柱生悦意，珠盖频闪烁。

备诸珍宝瓶，盛满妙香水，

洋溢美歌乐；请佛佛子浴。

一间气味芬芳的清净宫室，铺着亮莹莹的水晶地板，有着赏心悦目的宝柱，高悬的珠宝华盖频频闪烁着

耀眼光华。备妥诸种珍贵的宝瓶，盛满触体生悦乐的香洁净水，洋溢着美妙婉雅的歌乐，祈请诸佛和佛子来沐浴。

香熏极洁净，浴巾拭其身，
拭已复献上，香极妙色衣，
亦以细柔服，最胜庄严物，
庄严普贤尊，文殊观自在。

浴毕用妙香熏过且极其洁净的浴巾，恭拭诸圣尊的身体，然后再向诸佛献上最香、最美妙、色彩最庄严的化身服装；同时亦用质地细柔的宝衣，各种最美妙的饰物，庄严普贤、文殊以及观自在菩萨等圣众。

辛二、妙用供：

香遍三千界，妙香涂敷彼，
犹如纯炼金，发光诸佛身。

用香遍三千大千世界的奇香，敷抹在犹如经十六炼纯金般闪烁光芒的诸佛身上。

于诸胜供处，供以香莲花，
曼陀青莲花，及诸妙花鬘。
亦献最胜香，香溢结香云，
复献诸神馐，种种妙饮食。
亦献金莲花，齐列珍宝灯，
香敷地面上，散布悦意花。

我向最殊胜的供养处，供上芬芳的莲花、曼陀罗花、青莲花等，以及各种美妙的花鬘；也向诸佛菩萨献上最好的香，香气弥溢，结成香云；亦献上各种神馐，与种种色香味俱佳美无比的饮食；也要献上排列整齐如同金莲花般的珍宝灯，并在那用妙香涂抹过的地面上，散布

点点悦意的花朵。

广厦扬赞歌，悬珠耀光泽，
严空无量饰，亦献大悲主。

无限广大的宫殿中洋溢着悦耳歌乐，悬垂着的珍物宝饰闪耀着亮丽光泽，这些庄严空间的无数妙饰，也要献给本性具足大悲的怙主。

金柄撑宝伞，周边缀美饰，
形妙极庄严，亦展献诸佛。

金柄撑起珍贵的宝伞，伞沿点缀着令人喜悦的华美饰物，外观极为庄严，形态殊妙，我也要经常撑起这种宝伞供养诸佛。

庚三、愿力供：

别此亦献供，悦耳美歌乐，
愿息有情苦，乐云常住留。
唯愿珍宝花，如雨续降淋，
一切妙法宝，灵塔佛身前。

此外，我也要奏响最美妙的歌乐供养诸佛圣尊，愿悦耳的乐音交响成乐云，息除众生的一切痛苦，长久地驻留在诸佛圣众前。愿以珍宝、妙花，如下雨一般不断地降落在一切胜妙的三藏法宝、佛塔与各种佛像上面。

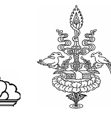
庚四、无上供：

犹如妙吉祥，昔日供诸佛，
吾亦如是供，如来诸佛子。

如同文殊、普贤等已得自在的大菩萨，往昔以遍满虚空之妙供呈献诸佛，我亦如是供养诸如来及佛子。

庚五、音赞供：

我以海潮音，赞佛功德海，




愿妙赞歌云，飘临彼等前。

我以如同海潮般无量的动听声音，赞叹诸佛不可思议之功德大海，愿此美妙赞歌，如云一般飘临在诸佛面前，永恒地赞美他们。

己二、顶礼支：

化身微尘数，匍伏我顶礼，
三世一切佛，正法最胜僧，
敬礼佛灵塔，菩提心根本，
亦礼戒胜者，堪布阿阇黎。

以普贤行愿之威力加持，我幻化出微尘数的身体，五体投地顶礼三世一切佛、正法和最殊胜之僧宝；顶礼佛陀的灵塔，灵塔是生起菩提心之根本，也要顶礼具殊胜净戒者，所有的法师与阿阇黎。

己三、皈依支：

乃至菩提藏，皈依诸佛陀，
亦依正法宝，菩萨诸圣众。

直至证得无上菩提之前，我生生世世皈依诸佛，也皈依无漏的正法宝和菩萨圣众。

己四（忏悔支）分二：一、明观忏悔之依境；二、真说忏悔。

庚一、明观忏悔之依境：

我于十方佛，及具菩提心，
大悲诸圣众，合掌如是白：

我向十方诸佛，以及具有殊胜菩提心的大悲菩萨圣众，恭敬合掌，如是启白。

庚二（真说忏悔）分四：一、厌患对治力；二、所依对治力；三、现行对治力；四、返回对治力。

辛一、厌患对治力：

无始轮回起，此世或他生，
无知犯诸罪，或劝他作恶；
或因痴所牵，随喜彼所为，
见此罪过已，对佛诚忏悔。

自无始轮回起，无论是今世或过去世，我出于无知所犯下的一切罪业，或者劝他人造下的罪业，还有因自己为愚痴牵引，随喜他人恶行而造下的诸般罪业，现在醒悟到这些罪业的过失，在诸佛圣尊前诚恳痛切地发露忏悔！

惑催身语意，于亲及父母、
师长或余人，造作诸伤害。
因昔犯众过，今成有罪人，
一切难恕罪，佛前悉忏悔。

由于无明烦恼的催动，我以身语意三门对三宝、父母、上师等严厉的对境，造作了种种违逆、伤害。因为以前犯过众多的这些过失，现在我成了罪业深重的罪人，这一切难以饶恕的罪业，我要在诸佛前痛切地一一发露忏悔！

罪业未净前，吾身或先亡；
云何脱此罪，故祈速救护！
死神不足信，不待罪净否，
无论病未病，寿暂不可恃。

在罪业尚未清净之前，我或有可能就死去了，到那时还有什么办法脱离这些可怕的罪业呢？所以祈求诸佛圣尊赶快来救护我！死神是不能信任的，它不管你罪业是否已经清净，也不论你是否生病，随时都会降临。

人寿多么短暂，一点也不可依恃。

因吾不了知：死时舍一切；
故为亲与仇，造种种罪业。
仇敌化虚无，诸亲亦烟灭，
吾身必死亡，一切终归无。

因为我不了解，自己在死时必然要舍弃生前的一切，所以为了亲人与仇敌，造作了种种罪业，然而仇敌都将化为虚无，亲人亦将如烟一般消散无迹，自己亦必定会死去，世上的一切亦终归空无。

人生如梦幻，无论何事物，
受已成念境，往事不复见。

人生如同梦幻一般，无论任何事物，发生过后，只能成为忆念之影尘，一切往事再无法经历。

复次于此生，亲仇半已逝；
造罪苦果报，点滴候在前。

而且，于此短暂的一生中，亲友和仇敌大半都已经去世了，然自己为他们造罪而招致之果报，丝毫不爽现在自己面前。

因吾不甚解：命终如是骤，
故起贪嗔痴，造作诸恶业。

因为我未甚深地了解，生命的终结竟是如此突然，所以生起了贪嗔痴三毒烦恼，而造作了许多罪业。

昼夜不暂留，此生恒衰减，
额外无复增，吾命岂不亡？

昼夜间刹那也不停留，今生寿命总是在衰减，而且又无法去额外增添，我的生命如是有减无增，难道还会不死亡吗！

临终弥留际，众亲虽围绕，
命绝诸苦痛，唯吾一人受。
魔使来执时，亲朋有何益？
唯福能救护，然我未曾修。

当我临终弥留之际，纵然有众多亲人围绕于身边，但命终气绝四大分离之痛苦，却只能由自己一人忍受。当死魔使者来捉拿时，亲戚朋友能有什么利益呢？此时唯有善业福德才能救护自己，然而我却从来未去修习积累过。

放逸吾未知；死亡如是怖；
故为无常身，亲造诸多罪。

怙主啊！我一向放逸身心，不知道死亡竟是如此可怕，所以为了短暂而无常的生命，自己造了许多罪业！

若今赴刑场，罪犯犹惊怖，
口干眼凸出，形貌异故昔；
何况形恐怖，魔使所执持，
大怖忧苦缠，苦极不待言。

倘若一个罪犯只是被押赴刑场，尚且会惊怖万分，因害怕而口干舌燥，双眼凸出，形貌大大异于往昔平时，更何况是为身形威怖的阎罗使卒所捆押，内心遭受着害怕死亡的大忧苦折磨，那种极端的痛苦就更难以言说了！

谁能善护我，离此大怖畏，
睁大凸怖眼，四方寻救护，
四方遍寻觅，无依心懊丧，
彼处若无依，惶惶何所从？

谁能对我善加保护，离开这种极大的怖畏呢？我睁

大因恐怖而凸出的眼睛，四方寻找着救护者，四面八方到处寻觅，然而毫无可依恃者，由此心情十分懊丧。在此无可依怙的险境中，惊惶不安的我应该何去何从呢？

辛二、所依对治力：

佛为众怙主，慈悲勤护生，
力能除众惧，故我今皈依。
如是亦皈依，能除轮回怖，
我佛所悟法、及菩萨圣众。

佛陀是一切众生的依怙主，他以大慈大悲精勤地救护着众生，其大威德力能消除众生所有的畏惧，所以从今天开始，我要虔诚地皈依佛陀。同样，我也要皈依本师释迦牟尼佛所证悟、能解除一切轮回怖畏的无上妙法，以及所有的菩萨圣众。

因怖惊战栗，将身奉普贤，
亦复以此身，敬献文殊尊。
哀号力呼求，不昧大悲行，
慈尊观世音，救赎罪人我！
复于虚空藏，及地藏王等，
一切大悲尊，由衷祈救护。

死亡的恐怖使我惊惶战栗，为了摆脱这种怖畏，我要将自身奉献给普贤菩萨，也要将此身供献给文殊师利菩萨。我要哀戚地大力号叫呼求，大悲心行无有错乱之观音慈尊，来救度我这个罪人，也于虚空藏菩萨以及地藏王菩萨等一切大悲圣尊前，由衷地祈求救护！

皈依金刚持，怀嗔阎魔使，
见彼心畏惧，四方速逃逸。

我也要皈依金刚持菩萨，心怀嗔恨的阎魔使者，见

到他便心生畏惧，赶紧向四方狼狈逃逸。

昔违尊圣教，今生大忧惧。
愿以皈命尊，求速除怖畏！

往昔，我违背了尊圣的教诲，现今为此逆举之恶报而生起了极大的忧伤恐惧，愿意将身命奉献而皈依，请求速速解除我的怖畏！

辛三（现行对治力）分二：一、需依对治之缘故；二、真实对治。

壬一、需依对治之缘故：

若惧寻常疾，尚需遵医嘱，
何况贪等患，宿疾恒缠身。

如果一个人害怕普通疾病的痛苦，尚且需要遵照医生的吩咐，何况是贪嗔痴烦恼长劫缠缚着身心的痼疾（要对治更需去依教奉行）。

一嗔若能毁，赡部一切人，
疗惑诸药方，遍寻若不得；
医王一切智，拔苦诸圣教，
知已若不行，痴极应呵责！

即使只是贪嗔等一种烦恼，就能够摧毁赡部洲所有人的安乐，而且治疗这些见思惑烦恼症的药方，遍寻世俗典籍也无法获得，那么对大医王一切智智者所说拔除这些痛苦根源的圣教，如果有人明知而不依教奉行，那真是愚痴之至，极应呵责！

若遇寻常险，犹须慎防护，
况堕千由旬，长劫险难处。

如果遇到普通险情，也需要很谨慎地防护，更何况面临堕落千由旬之地狱深渊、长劫不出之烦恼险地呢！

或思今不死，安逸此非理，
吾生终归尽，死期必降临；
谁赐我无惧？云何定脱苦？
倘若必死亡，为何今安逸？

或许有人想："现在我还不会死亡。"因此而安逸地度过时日，不励力修对治。这是不合理的，我的生命最终都有尽头，死期必定于旦夕之间降临。到那时候，谁能赐给我无惧的心境呢？如何才能完全脱离死亡痛苦呢？倘若自己必定会死亡（死后也有因自己罪业堕落恶趣之怖畏），那么现在凭什么安逸度日而不去对治烦恼罪业？

除忆昔经历，今吾复何余？
然因执著彼，屡违上师教。

往昔之经历除了忆念虚影外，如今我还能保留什么呢？然而因我执著这些幻象，屡屡违犯了上师善知识的教诲，造下了可怕罪业。

此生若须舍，亲友亦如是，
独行无定所，何须结亲仇？

若死时必须舍弃今生，同样，也必须舍弃亲友和怨敌，独自步入中阴随业风飘泊不定，那么生前何必辛苦地攀结亲仇造作罪业呢？

不善生诸苦，云何得脱除？
故吾当一心，日夜思除苦。

从不善业将生出诸多痛苦，如何才能从其中解脱出来呢？为此我应当专心一志，昼夜不停地思维、寻求断除痛苦之道。

壬二、真实对治：

吾因无明痴，犯诸自性罪、

或佛所制罪、如是众过罪。
合掌怙主前，以畏罪苦心，
再三礼诸佛，忏除一切罪。

因为我愚痴无知，造作了种种杀盗淫妄等自性罪与违背所受戒律的佛制罪，如是众多罪业过患，我恭敬地于诸怙主前合起双掌，以畏惧受苦之心，再三礼敬诸佛菩萨，忏悔净除自己的一切罪业。

辛四、返回对治力：

诸佛祈宽恕，往昔所造罪；
此既非善行，尔后誓不为！

祈求诸佛慈悲地宽恕我往昔所造的一切罪业，既然这些都是不善行为，我立下坚誓：从今之后一定不再造作！

第三品 受持菩提心

丙一之丁三（菩提心相顺之受持品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：受持菩提心。

戊二分三：一、加行之法；二、正行决心；三、后修自他生喜。

己一分二：一、为自续生起菩提心宝而聚顺缘之积集资粮，总分八支，前品已说供养等四支，今说后四支；二、近取因之修心。

庚一分四：一、随喜支；二、祈请转法轮支；三、祈请不涅槃支；四、善根回向利他支。

辛一、随喜支：

欣乐而随喜：一切众有情，

息苦诸善行，得乐诸福报。

我欢欣地随喜：一切世间众生，所有能息除恶趣痛苦的诸种善行，以及于善趣中享受安乐的福报。

随喜积善行：彼为菩提因。
随喜众有情：实脱轮回苦。

我随喜诸修行人积集顺解脱分之善行，此等善行是二乘菩提果之因；我也随喜一切有情，真实地解脱轮回痛苦，证得小乘菩提果。

随喜佛菩提，佛子地诸果。
亦复乐随喜：能与有情乐、
发心福善海、及诸饶益行。

我随喜诸佛所证得的无上菩提，以及菩萨圣众所修证的十地果德；亦欣悦地随喜，那些能令有情获得安乐的发菩提心之福善大海，以及饶益有情之广大菩萨行。

辛二、祈请转法轮支：

我于十方佛，合掌诚祈请：
为苦惑迷众，燃亮正法灯。

我合起双掌，向十方诸佛虔诚祈请：为了解救沉溺于无明痛苦中的有情，请燃亮正法宝灯！

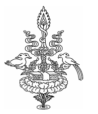
辛三、祈请不涅槃支：

知佛欲涅槃，合掌速祈请！
住世无量劫，莫遗世间迷。

在得知佛陀将入涅槃的时候，立刻合掌哀切祈请：佛陀啊！请您于无量劫中住世，莫入涅槃，不要遗留世人沉沦于愚迷痛苦之中！

辛四、善根回向利他支：

如是诸观行，所积一切善，




以彼愿消除，有情一切苦。

如是修观供养、顶礼、忏悔等诸支善行，所集的一切善根功德，我愿以之回向消除有情一切痛苦。

乃至众生疾，尚未疗愈前，
愿为医与药，并作看护士！

乃至世间所有众生的疾病，还没有疗愈之前，我愿意化作药物、变成医生，并且做病人的看护者！

盼天降食雨，解除饥渴难，
于彼灾荒劫，愿成充饥食！

期盼从天上像下雨一般普降饮食，解除饥渴的苦难，在那灾荒劫中，愿自己化成众生充饥之食物！

为济贫困者，愿成无尽藏！
愿诸资生物，悉现彼等前！

为了救济贫困众生，愿我变成那取用无尽的如意宝藏，希望各类资生物品，悉皆随愿化现于他们面前！

庚二（近取因之修心）分四：一、真实修心；二、彼之应理；三、分说施身；四、修心之果回向于利他。

辛一、真实修心：

为利有情故，不吝尽施舍：
身及诸受用，三世一切善。

为了利益一切有情，我毫不吝惜地施舍身体、财物等所有受用，以及三世所修的一切善根。

辛二、彼之应理：

舍尽则脱苦，吾心成涅槃。
死时既须舍，何若生尽施。

如果能舍尽一切，则能脱离所有痛苦，我的内心舍尽执著缠缚则能趋入究竟寂灭涅槃。于死之时自己不得

不舍弃一切，既然如此，不如在生前将一切布施，这样方能得到殊胜利益！

辛三、分说施身：

吾既将此身，随顺施有情，
一任彼欢喜，恒常打骂杀！
纵人戏我身，侵侮并讥讽，
吾身既已施，云何复珍惜？

既然我已经将自身布施给一切有情了，那么只要众生欢喜，就让他们恒常打杀、责骂我吧！即使众生戏弄或侵侮讥讽我，既然已将自身布施，那又凭什么护惜已经不属于我的身体而与他人相争呢？

辛四、修心之果回向于利他：

一切无害业，令身尽顺受。
愿彼见我者，悉获众利益。

一切于他人、自己有益无损之善业，都要使自身去造作，愿一切遇见我的众生，都能获得各种利益。

若人因见我，生起信憎心；
愿彼恒成为，成办众利因！
愿彼毁我者，及余害我者，
乃至辱我者，皆具菩提缘！

如果有人缘我生起信心或嗔心，愿依他们此心念，永远成为成办一切利益之因！愿那些贬损我的人，以及用其他方式伤害我的人，如是乃至侮辱我的人，都能因此而有证得无上菩提之缘！

路人无怙依，愿为彼引导，
并作渡者舟，船筏与桥梁！
求岛即成岛，欲灯化为灯，

觅床变作床、凡需仆从者，
我愿成彼仆。

我愿做一切无依怙者之依怙，行路人之向导，并愿充作渡越江海者之小舟、巨轮和桥梁！欲求岛屿者愿我化成岛屿；求灯火光明者愿我化为明灯；求床榻者愿我化为床榻；凡有需仆使者，我愿成为他们的奴仆。

愿成如意牛，妙瓶如意宝，
明咒及灵药，如意诸宝树！
如空及四大，愿我恒成为，
无量众有情，资生大根本！
迨至尽空际，有情种种界，
殊途悉涅槃，愿成资生因！

愿我成为能满众生愿望的如意牛、如意宝和妙瓶，能成就诸事业之明咒、疗除疾病灵验有效之妙药，以及能随意满愿的如意宝树！愿我如同地水火风空五大种，成为始终维持无量有情生存的根本！乃至尽虚空际的种种有情，以各种方便全部得到涅槃前，愿我化成他们维持生命的因素！

己二、正行决心：

如昔诸善逝，先发菩提心，
复此循序住，菩萨诸学处；
如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。

如同往昔诸佛首先发起愿菩提心，然后发行菩提心，依循修学次第，安住于菩萨的诸学处。如是我亦为利益一切众生，发起愿行菩提心，然后于诸菩萨学处，按其次第精勤地修学。

己三（后修自他生喜）分二：一、应自生喜；二、应令他生喜。

庚一、应自生喜：

智者如是持，清净觉心已，
复为增长故，如是赞发心：

智者如上持守清净的菩提心后，为了不断地增长此觉心，所以又如是来赞美发心的功德。

今生吾获福，善得此人身。
复生佛家族，今成如来子。
尔后我当为，宜乎佛族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。

今生我获得了如此福缘：圆满地得到暇满人身，现在又因发心受戒而诞生于佛陀家族中，欣幸地成为了佛子。自今以后，我应当勤为合乎佛族之事业，谨慎地不让自己染污无垢尊贵之如来种性。

犹如目盲人，废聚获至宝；
生此菩提心，如是我何幸！

如同一个穷困的盲人，在垃圾中拾得了最珍贵的宝物，我能生起菩提心也是如此，这是何等的幸运啊！

灭死胜甘露：即此菩提心，
除贫无尽藏：即此菩提心，
疗疾最胜药：亦此菩提心。

消灭死苦之最胜甘露，是这珍贵菩提心；除却贫困的无尽宝藏，是这珍贵菩提心；疗除各种疾病的最胜妙药，也是这珍贵菩提心。

彼为泊世途，众生休憩树，
复是出苦桥，度众离恶趣。

菩提心是漂泊于三有苦恼长途之众生可以歇息的荫凉大树，它也像一座跨越苦海之大桥，能引导众生脱离恶趣。

彼是除恼热，东升心明月。
复是璀璨日，能驱无知霾。
是拌正法乳，所出妙醍醐。

它是心中东升之明月，能息除烦恼障的燥热；它是璀璨的丽日，能驱尽所知障的阴霾。它是以闻思修慧之棒搅拌正法鲜乳，所出的精妙醍醐。

于诸漂泊客，欲享福乐者，
此心能足彼，令住最胜乐。

对于诸漂泊在三有中的异生，想安享幸福快乐的人们，菩提心能满足他们的一切意愿，使他们都安住在最胜安乐之中。

庚二、应令他生喜：

今于怙主前，筵众为上宾，
宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。

今在尊贵怙主的面前，我诚恳地邀请一切众生为宾客，来宴飨成佛和其他一切安乐，愿天非天及所有三界有情都能生起欢喜。

第四品 不放逸

丙二（已生者不退）分三：一、谨慎取舍不放逸品；二、观察自三门之正念品；三、于菩提心支相违之嗔恚者安忍品。

丁一分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：不放逸。

戊二分二：一、略说；二、广说。

己一、略说：

佛子既如是，坚持菩提心，
恒勤勿懈怠，莫违诸学处。

佛子既然如此坚定地受持了愿行菩提心，就应该恒常精进护持三门而不放逸，切莫违越诸菩萨学处。

己二（广说）分三：一、思所持学处而谨慎；二、思暇满人身而谨慎；三、思所舍离烦恼而谨慎。

庚一分二：一、意乐不坏守持菩提心；二、加行不坏守持精进。

辛一、意乐不坏守持菩提心：

遇事不慎思，率尔未经意，
虽已誓成办，后宜思取舍。
诸佛及佛子，大慧所观察，
吾亦屡思择，云何舍誓戒。

某件事前如果没有谨慎思考，或是无有考虑，轻率从事，虽然已经答应成办某事，后时也可去详加观察而行取舍。但发心受持菩提心不是这样，因为这是诸佛菩萨以大智慧作过观察，我自己也再三思维和选择过，那么为何现在要舍弃此誓戒呢？

若誓利众生，而不勤践履，
则为欺有情，来生何所似！

如果有人发誓要利益众生，然而不去精勤地实行，如此则欺骗了所有众生，这种后果将会使人转生到何等的恶趣啊！

意若思布施，微少凡常物，



因悭未施与，经说堕饿鬼。
况请众生赴，无上安乐宴，
后反欺众生，云何生善趣？

如果一个人在心里想过布施一些微少而平常的东西，但因悭吝没有施舍，佛经中说这种人将会堕落饿鬼道，如《正法念处经》云：“先少思维已，后竟吝不施，堕入饿鬼趣。”更何况发菩提心者曾恳请众生来享受无上菩提的安乐喜宴，后来却出尔反尔欺骗众生，那么这种人怎会投生到善趣呢？

有人舍觉心，却办解脱果？
彼业不克思，知唯一切智。

问难：有人（指舍利弗尊者）虽然舍弃了菩提心，但是他最后不是也成办了解脱果吗？答：这种特殊业果之理，他人是难以思议的，唯有证得一切智智的佛才能了知。

菩萨戒堕中，此罪最严重，
因彼心若生，将损众生利。
虽仅一刹那，障碍他人德，
因损有情利，恶趣报无边。
毁一有情乐，自身且遭损，
况毁尽空际，有情众安乐。

在菩萨戒的罪堕中，舍弃菩提心是最严重的根本堕罪，因为一旦这种舍弃菩提心之念生起，一切众生的利益将遭损减。即使只是在极短时间，障碍了菩萨的福德善行，即为间接损害有情的利益，将受无数次堕恶趣报应。因为毁坏一个有情的安乐，就会使自身遭到极大损害，更何况是毁坏尽虚空际有情的无边安乐呢？

故杂罪堕力，菩提心力者，

升沉轮回故，登地久蹉跎。

因此，既犯罪堕又具菩提心的菩萨，间杂着相互抵制的罪业与功德，要在轮回中往返很久，得不到登地。

辛二、加行不坏守持精进：

故如所立誓，我当恭敬行，
今后若不勉，定当趋下流。

因此，我应当遵守所立下的誓言，恭敬地实践菩提行。如果不勉励而行，今后一定会趋向越来越深的轮回恶趣。

饶益众有情，无量佛已逝，
然我因昔过，未得佛化育。

为饶益诸有情，曾经有无量的佛陀先后显化于世间，他们都已逝去了，然而往昔的我因放逸等罪过，仍然没有得到诸佛的教导、度化。

若今依旧犯，如是将反复，
恶趣中领受，病缚剖割苦。

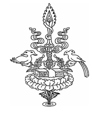
如果今后我依然明知故犯，放逸行事，那么就会不断重蹈“未得佛化育”的命运，沉沦在恶趣中遭受疾病、绑缚、劈剖、截割等痛苦。

辛二（思暇满人身而谨慎）分三：一、思暇满难得而谨慎；二、思恶趣中难脱而谨慎；三、说得暇满时应修善法而谨慎。

辛一、思暇满难得而谨慎：

如值佛出世，为人信佛法，
宜修善稀有，何日复得此？

像现在一样，既值如来出世，自己也获得了人身，对佛法有信心，这些修善法的条件非常稀有难得，一旦



失去，哪一天才能重新获得呢？

纵似今无病，足食无损伤，
然寿刹那逝，身犹须臾质。

即使我像现在这样，没有生病，衣食受用也圆满无缺，然而生命在刹那不停地流逝，身体就像质赁典当来的物品，很快就要失去。

凭吾此行素，复难得人身，
若不得人身，徒恶乏善行。

凭我这样放逸的行为，后世很难再得到人身，如果得不到人身，那只有生于恶趣造罪而无有修善法的机会，以此再也难得生善趣了。

如具行善缘，而我未为善，
恶趣众苦逼，彼时复何为？

如果今生具足修持善法之机缘，而我没有利用它修善法，那么一旦堕落恶趣，恒为众苦所困恼，那时除了受苦我还能怎么办呢？

既未行诸善，复集众恶业，
纵历一亿劫，不闻善趣名。

堕入恶趣后，不但没有机会修善法，而且还会因恶业的士用果，继续积聚众多恶业，如此纵然经历一亿劫，也听不到善趣的名称，更况生善趣呢？

是故世尊说：人身极难得；
如海中盲龟，颈入轭木孔。

因此，世尊在《杂阿含经》中说：暇满人身极难获得，就像大海中的一只盲龟，将头颈伸入漂浮不定的轭木孔一样困难。

辛二、思恶趣中难脱而谨慎：

刹那造重罪，历劫住无间，
何况无始罪，积重失善趣。

仅仅是在刹那之间造下的重罪，就要感受堕入无间地狱历劫受苦，何况无始轮回以来所积的众多罪业，使我们失去善趣，更不用说了。

然仅受彼报，苦犹不得脱，
因受恶报时，复生余多罪。

然而，仅仅受完了上述恶业的报应，造罪者并非就能解脱恶趣痛苦，因为在他受恶报时，又会因烦恼而造作众多新的罪业。

辛三、说得暇满时应修善法而谨慎：

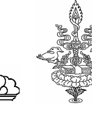
既得此闲暇，若我不修善，
自欺莫胜此，亦无过此愚。

既然获得了如此难得之闲暇人身，如果我依然放逸不修善法，那么再没有比这更厉害的自欺，也没有超过这样的愚蠢了。

若我已解此，因痴复怠惰，
则于临终时，定生大忧苦。
难忍地狱火，长久烧身时，
悔火亦炙燃，吾心必痛苦。

如果我已经知道了此等应当精勤止恶修善的道理，但因无明愚痴而懒惰懈怠于善法，那么到临终死相现前时，一定会生起极大的忧愁苦恼。当恶业果报成熟时，难忍地狱火将长久焚烧我的身体，那时悔恼之火也会炙燃，我的内心一定非常痛苦。

难得有益身，今既侥幸得，
亦复具智慧，若仍堕地狱，




则如咒所惑，令我心失迷，
惑患无所知？何蛊藏心耶？

极难获得而且能成办究竟利益的人身，现在我既然已经侥幸得到，也具备了能辨利害的智慧，如果仍然堕向地狱，那么我岂不是如同为咒术所迷惑，成了无有辨别利害心识之人！不知道是什么令我愚笨迷惑不能明理？是什么蛊毒潜藏在我的内心作祟呢？

庚三（思所舍离烦恼而谨慎）分三：一、说烦恼之过患；二、忍除烦恼之难；三、如何舍离烦恼之相。

辛一、说烦恼之过患：

嗔贪等诸敌，无手也无足，
非勇非精明，役我怎如奴？

嗔恨、贪欲、愚痴等烦恼敌，没有手也没有足，也没有勇猛精明之胆略，怎么能让它们将我像奴隶一样役使呢？

惑住我心中，任意伤害我，
犹忍不嗔彼，非当应呵责。

烦恼一直隐住在我心中，恣意以各种痛苦来伤害我，而我竟然甘心忍受，不对它发愤抗争，这是不应当的懦弱，极应呵责！

纵使天非天，齐来敌对我，
然彼也不能，掷我入无间。
强力烦恼敌，掷我入狱火，
须弥若遇之，灰烬亦无余。

即使是所有天神与阿修罗一齐来与我为敌，然而他们也不能将我抛进无间地狱中，可是烦恼怨敌的危害力非常大，它能将我于刹那间投进地狱烈火中，那可怕的

熊熊狱火，纵然是须弥山遇上，也将烧成灰烬一点也不剩。

吾心烦恼敌，长住无尽期，
其余世间敌，命不如是久。
若我顺侍敌，敌或利乐我，
若随诸烦恼，徒遭伤害苦。

我心中的烦恼怨敌，如果不力加对治，它们将无始无终地安住，而其余世间仇敌，却不能作害那么长的时间。如果我顺从地侍奉世间敌人，他们或有可能饶益我，令我安乐，如果随顺诸烦恼，只会遭受更多的伤害痛苦。

无始相续敌，孳祸唯一因，
若久住我心，生死怎无惧？
生死牢狱卒，地狱刽子手，
若皆住我心，安乐何能有？

像这样无始以来相续存在的敌人，是滋生业祸的唯一原因，如果它们一直潜伏在心里，我怎么能在生死中快乐无惧呢？烦恼如同将我们关押在生死牢狱中的狱卒，和地狱中行刑的刽子手，如果它们都住在我心里，那么我怎能得到安乐呢？

辛二、忍除烦恼之难：

乃至吾未能，亲灭此惑敌，
尽吾此一生，不应舍精进；
于他微小害，尚起嗔恼心，
是故未灭彼，壮士不成眠。

因而，乃至在没有亲自消灭这些烦恼敌军以前，我尽此一生都不应舍弃精进，平时他人对我作小小伤害，尚要生起嗔恼之心，那么在如此可恶的烦恼敌没有消灭

前，真正的大丈夫应该是睡不着觉的。

列阵激战场，奋力欲灭除，
终必自老死，生诸苦恼敌，
仅此尚不顾，箭矛着身苦，
未达目的已，不向后逃逸。

将士们列阵在战场上激烈地交锋，奋力地想消灭他们的敌人，然而这些敌人最终都要自然死亡，并且还会因死亡产生极大的苦恼。尽管如此，将士们毫不顾虑被敌军箭矛所中伤身体之苦，未达到胜利目的之前，绝不向后逃跑。

况吾正精进，决志欲灭尽，
恒为痛苦因，自然烦恼敌。
故今虽遭致，百般诸痛苦，
然终不应当，丧志生懈怠。

何况我现在决志要精进地消灭无始以来一切痛苦的制造者——恒常与我为仇的烦恼怨敌，因此现今虽然遭到百般违缘痛苦，然而无论如何都不应该丧失斗志，懒散懈怠。

将士为微利，赴战遭敌伤，
战归炫身伤，犹如佩勋章。
吾今为大利，修行勤精进，
所生暂时苦，云何能困我？

将士们为了微小的利益，奔赴战场与敌作战而在身上留下了创伤，战后他们会以此当作勋章一样而炫耀，现在我为究竟成佛的大利而精勤修行，就算遇到暂时挫折、痛苦，怎么能给困住呢？

渔夫与屠户，农牧等凡俗，

唯念己自身，求活维生计，
犹忍寒与热、疲困诸艰辛；
我今为众乐，云何不稍忍？

渔夫、屠户及农牧等各行各业的凡俗劳动者，仅仅是为了维持自身的生计，尚且能忍受寒热疲困等诸般艰苦，那么为了成办一切有情的安乐，我为何不能稍稍忍受修行中的苦难呢？

虽曾立此誓，欲于十方际，
度众出烦恼！然我未离惑。
出言不量力，云何非癫狂？
故于灭烦恼，应恒不退怯。

虽然我曾立下这样的誓言：要度尽十方虚空际的众生，出离烦恼束缚！然而我自己尚未解脱烦恼，说话不自量力，怎会不是癫狂的疯子呢？因此对于灭除烦恼，我应恒时精进而不退怯。

辛三、如何舍离烦恼之相：

吾应乐修断，怀恨与彼战，
似嗔此道心，唯能灭烦恼。

我们应当执著这种对治之道，怀着仇恨与烦恼作战，这种类似嗔烦恼的修道心态，只会消灭烦恼，而不会带来痛苦。

吾宁被烧杀，或遭断头苦，
然心终不屈，顺就烦恼敌。

我宁可被人焚烧，或遭人砍断头颅，然而内心无论如何也不能屈服，顺就烦恼敌的指使。

常敌受驱逐，仍可据他乡，
力足旋复返，惑贼不如是。

一般世间敌人被驱逐出境后，仍然可以盘踞他乡，蓄养了足够力量后，便会再回头反攻，可是烦恼敌不会这样，它一去就不会复返。

惑为慧眼断，逐已何所之？
云何返害我？然我乏精进。

烦恼如果为般若智慧眼所断，从自己相续中被遣除，还能去哪儿呢？还能住在什么地方恢复力量再来害我呢？然而我懦弱懒惰缺乏精进，所以至今尚未取得这一劳永逸的胜利。

惑非住外境，非住根身间，
亦非其他处，云何害众生？

烦恼不是住在外境，也不是住在根身里，也非住在外境与根身的中间，除此以外的地方也没有，那它到底住在何处伤害众生呢？

惑幻心莫惧，为智应精进。
何苦于地狱，无义受伤害？

烦恼如同虚妄幻象毫无实体，因此根本不用害怕，应该为了证得这种断惑的智慧而坚忍精进。如果有了这种智慧，我们怎么会在地狱中毫无意义地遭受伤害呢？

思已当尽力，圆满诸学处，
若不遵医嘱，病患何能愈？

如上作种种思维后，应当努力圆满修习菩萨学处，倘若不听医师吩咐，必须医治的疾病怎么能疗愈呢？

第五品 护正知

丙二之丁二（观察自三门之正念品）分二：一、品

名；二、正论。

戊一、品名：护正知。

戊二（正论）分四：一、守戒之方便护心；二、护心之方便依正念；三、以具正念学修心之行；四、说修持圆满之其余分支。

己一分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

欲护学处者，策励当护心，
若不护此心，不能护学处。

想要护持菩萨学处的人，应该谨慎精进地防护自心，如果不严谨守护此心，就不能护持好菩萨学处。

庚二（广说）分三：一、诸害由心生；二、诸善由心生；三、是故必护自心。

辛一、诸害由心生：

若纵狂象心，受难无间狱；
未驯大狂象，为患不及此。

如果放纵那如狂象一般粗野难调的心，将会遭到堕无间地狱受苦的灾难，即使是尚未驯服的大狂象，为害程度也不会至于如此严重。

若以正念索，紧拴心狂象，
怖畏尽消除，福善悉获至。

如果以正念之索，紧紧地将那如狂象般的心拴在正法之柱上，那么一切恶报痛苦的怖畏将消尽无余，而一切福德善根都能获得。

虎狮大象熊，蛇及一切敌，
有情地狱卒，恶神并罗刹，
唯由系此心，即摄彼一切，

调伏此一心，一切皆驯服。

老虎、狮子、大象、野熊、蟒蛇以及其他一切可怕的仇敌，有情地狱中的狱卒，还有恶神和罗刹等妖魔鬼怪，只要我们能以正念系住自心，就能摄伏这一切怖畏，调伏这一颗心，所有害敌都将变得驯服。

实语者佛言：一切诸怖畏、
无量众苦痛，皆从心所生。

实语者佛陀曾经说过：世上一切怖畏以及无量痛苦，都是有情的迷乱分别心所产生出来的。如《华严经》云："种种世间由业生，诸业又由心所生。"

有情狱兵器，何人故意造？
谁制烧铁地？女众从何处？
佛说彼一切，皆由恶心造，
是故三界中，恐怖莫甚心。

有情地狱中那些可怕的兵器，是谁人故意制造呢？是谁制造了炽燃的热铁板地？地狱中女众又是从哪里来的呢？佛说这一切恐怖和痛苦，都是自己恶心造业而产生，因此在三界中，没有任何一件事比恶心造罪更可怕。

辛二、诸善由心生：

若除众生贫，始圆施度者，
今犹见饥贫，昔佛云何成？
心乐与众生，身财及果德，
依此施度圆；故施唯依心。

如果必须消除一切众生的贫穷，才能圆满布施度，那么现在仍然可以见到许多饥饿贫穷的众生，则往昔诸佛又怎么圆满了布施波罗蜜而成佛呢？内心乐意将身

体、一切财物及果位功德，毫无保留地施予众生，依这样清净的舍心，布施度就能圆满，因此，布施波罗蜜完全依心清净而圆满。

遣鱼至何方，始得不遭伤？
断尽恶心时，说为戒度圆。

需要将鱼等动物送到何处，它们才不至于遭受伤害呢？持戒者心中断尽杀盗等恶念时，就称为圆满戒波罗蜜。

顽者如虚空，岂能尽制彼？
若息此嗔心，则同灭众敌。

在世界上，顽劣有情多得如虚空一样无法计算，怎么可能全部制服他们呢？如果能灭息内在的嗔心，则如同消灭了外在的一切怨敌。

何需足量革，尽覆此大地，
片革垫靴底，即同覆大地。
如是吾不克，尽制诸外敌，
唯应伏此心，何劳制其余？

为了避免足被刺伤，何必需要足量的皮革去遍覆大地呢？只需用一小片靴底那么大的皮革垫在靴底，不就等于盖住了所有地面吗？同样，我们不可能将外界所有仇敌全部制服，而只要调伏自心嗔恨，就可以避免受一切外敌的伤害，何必费力去制服其他外在敌害呢？

生一明定心，亦得梵天果，
身口善纵勤，心弱难成就。

仅仅生起一念清净坚定的善心，亦能获得生梵天的果报；身口纵然勤行善业，如果内心意乐微弱无力，也得不到生梵天的善果。

虽久习念诵，及余众苦行，
然心散它处，佛说彼无益。

虽然长期修习念诵和其他苦行，但是自心弛散于所缘境之外的其他处，佛说他们的所作是无益的，《摄三摩地经》云：“诸比丘，若心外散，苦行念诵皆无果。”

若不知此心，奥秘法中尊，
求乐或避苦，无义终漂泊。

如果不能认识佛法的殊胜精要——心的奥秘，那纵然努力追求快乐，避免痛苦，仍免不了无义地于三界中漂泊。

辛三、是故必护自心：

故吾当善持，善护此道心；
除此护心戒，何劳戒其余？

因此我应当严密妥善地守持保护自己的向道之心，除了以正知正念守护自心这条戒律外，其他的很多禁戒要来做什么呢？

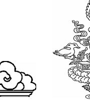
如处乱众中，人皆慎护疮；
置身恶人群，常护此心伤。

比如受伤者身处拥挤混乱的人群中，他会谨慎地保护自己的伤口，同样，身陷能生烦恼恶缘之众人中，我们应恒常以正知正念保护自心这个伤口。

若惧小疮痛，犹慎护疮伤；
畏山夹毁者，何不护心伤？

倘若一个人害怕小小疮伤的疼痛，尚且要小心照顾伤口，那么害怕众合地狱山壁夹碎之苦的人，为何不小心保护自心伤口呢？

行持若如斯，纵住恶人群。




抑处女人窝，勤律终不退。

如果在平时的行持能像这样小心谨慎，那纵然住在嗔恚烦恼深重之恶人群中，或是处于贪欲炽烈的女人窝中，都会精勤持戒，始终不退。

吾宁失利养，资身众活计，
亦宁失余善，终不损此心。

我宁可失去利养名闻，乃至资身养命之众缘，亦可失坏其余善法，但是决不毁损自己的向道之心。

己二（护心之方便依正念）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

合掌诚劝请，欲护自心者，
致力恒守护，正念与正知！

我合起双掌，诚恳地劝勉凡是欲愿护持自心者，一定要致力于守护心的要领：不忘善所缘相之正念，与观察三门了了分明的正知。

庚二（广说）分二：一、无正知之过患；二、依正念之真实方便。

辛一、无正知之过患：

身疾所困者，无力为诸业；
如是惑扰心，无力成善业。

身为疾病所困者，则没有力量做各种事业，同样，心被烦恼所缠扰者，也不会有能力成就各种善法。

心无正知者，闻思修所得；
如漏瓶中水，不复住正念。
纵信复多闻，数数勤精进，
然因无正知，终染犯堕垢。

自心没有以正知观察三门的人，他们闻思修习所得的智慧，就像装在有漏孔之瓶内的水一样，不会住留在忆念正法之正念中。虽然对佛法有信心，也具足多闻，而且能数数精进修学佛法，但是，如果觉察三门的正知不具足，最终还是会为罪堕所垢染。

惑贼不正知，尾随念失后，
盗昔所聚福，令堕诸恶趣。
此群烦恼贼，寻隙欲打劫，
得便夺善财，复毁善趣命。

如果没有正知，烦恼贼会尾随人们的正念退失后立即窜入相续，盗走以前所聚集之福德，使人们在毫无察觉之中堕向地狱恶趣。这伙烦恼贼，常常寻找机会打劫我，一旦得到失去正知正念的空隙，便夺走善法之财，并且要毁坏我获得善趣解脱的命根——因果空性正见等智慧资粮。

辛二、依正念之真实方便：

故终不稍纵，正念离意门，
离则思诸患，复住于正念。

因此，我无论何时都应不放逸，纵任正念离开心意之门，正念一失，则以思维纵心过患的方便，使心重新安住于正念。

恒随上师尊，堪布赐开示，
畏敬有缘者，恒易生正念。

如果经常跟随具足法相的上师尊长，听闻堪布恩赐的正法开示，那么具恭敬畏惧心的有缘者，就容易恒常生起正念。

佛及菩萨众，无碍见一切，

故吾诸言行，必现彼等前。
如是思维已，则生惭敬畏，
循此复极易，殷殷随念佛。

诸佛菩萨圣尊们随时都能无碍地现见一切，因此我所有的言行心念，必然会毫无覆藏地呈现在他们面前。如此思维后，就会对自己不如法之言行生起惭愧，对上师三宝生起敬畏之心，而以此能恒念正法，同时依此也很容易使自己殷切地随念诸佛圣尊。

为护心意门，安住正念已，
正知即随临，逝者亦复返。

为了守护心意门不受烦恼侵袭，而将自心安住于忆念善法的正念后，善察三门的正知也就自然地随着来临，暂时失坏也能回复。

己三（以具正念学修心之行）分三：一、当持律仪戒；二、摄善法戒；三、饶益有情戒。

庚一分二：一、清净三门之行；二、守护坏毁学处。

辛一、清净三门之行：

心意初生际，知其有过已，
即时当稳重，坚持住如树。

在心意最初开始生起之际，就要以正知审察，如果了知它有过失，就应该稳重安住如大树一般，坚持正念不为烦恼所动。

吾终不应当，无义散漫望；
决志当恒常，垂眼向下看。
苏息吾眼故，偶宜顾四方。
若见有人至，正视道善来。

我无论如何都不应当毫无意义地散漫张望，应该以

坚定的意志，保持双眼微睁，向下垂视。为了使垂视的双眼得到休息，可以偶尔放目看看四周。如果正好有人来至近处，就和颜悦色地看着他（问好）说：善来！

为察道途险，四处频观望；
憩时宜回顾，背面细检索。
前后视察已，续行或折返，
故于一切时，应视所需行。

为了察看道途是否有危险，应偶尔四处观望；停下来休息时，也应回头仔细检查后方。前后四面都视察过以后，就可以决定继续前行或返回，总之，无论在任何时间地点，我们都应观察自己的三门而后行。

欲身如是住，安妥威仪已，
时时应细察：此身云何住？

身体在将要住于某种状态之前，或者在安住某种威仪时，应该随时用正知正念仔细观察：身体这种姿态是否如法？

尽力遍观察：此若狂象心，
紧系念法柱，已拴未失否？

遍一切时间、处所都应尽自己的全力观察：那如狂象一般粗野的心，是否紧紧拴在忆念佛法的柱子上？有没有走失呢？

精进习定者，刹那勿弛散，
念念恒伺察：吾意何所之？

以各种方法精进修习禅定者，一刹那也不应让心弛散于所缘境之外，应当念念相续地恒常伺察：我的心意正在缘念什么？

危难喜庆时，心散亦应安，

经说行施时，可舍微细戒。

遇到生命危险或供养三宝的喜庆法会等特殊情况时，如果自心于诸细微律仪不能专注，开许听便。《大集经·无尽意菩萨品》中说："如是布施之时，持戒所摄法应当暂舍。"

思已欲为时，莫更思他事；
心志应专一，且先成办彼。
如是事皆成，否则俱不成。
随眠不正知，由是不增盛。

当已经考虑妥当某事并开始去做时，不要再想其他事情，而应心志专一，首先圆满成办那件事情。如果依此原则去做，能成办好所有的事情，否则任何事情都不能成功。而且能做到依此原则办事，不正知的随眠烦恼也不会增盛。

辛二、守护坏毁学处：

无义众闲谈，诸多赏心剧，
临彼境界时，当断意贪著。

无有意义的众多闲谈，种种赏心悦目精彩动人的戏剧，如不得已遇到这些场合，自心应当断除贪著而谨守正念。

无义掘挖割，于地绘图时，
当忆如来教，惧罪舍彼行。

无有意义挖掘土地、割砍草木，或于地面绘画图纹时，应正念如来的教诲，畏惧罪业而舍弃这些不如法的行为。

若身欲移动，或口欲出言，
应先观自心，安稳如理行。

如果想要移动身体，或者想张口说话，应先观察自心的动机是否清净，然后稳重如法地去行持。

吾意正生贪，或欲嗔恨时，
言行应暂止，如树安稳住。

当我内心正生起贪欲，或者正要发嗔恨时，应当暂停言行，力持对治，如大树一样安住不动。

掉举与藐视，傲慢或骄矜，
或欲评论他，或思伪与诈，
或思勤自赞，或欲诋毁他，
粗言并离间，如树应安住。

当内心正在散乱掉举，藐视嬉笑他人；或形露傲慢，在内生起骄矜自负心理；或有批评别人的动机；或心生虚伪，想欺诈他人；或者力图赞美自己；或想要诋毁他；或想说粗言恶语并挑拨离间，在这些时候，应该像大树一样安住不动，不随烦恼而转。

或思名利敬，若欲差仆役，
若欲人侍奉，如树应安住。

或者想求名闻利养恭敬，或者想要差使仆役，或者想让他人侍奉，这时应如大树一样安住不动。

欲削弃他利，或欲图己利，
因是欲语时，如树应安住。

想要损减坏灭他人利益，或者想贪图自己个人的利益，如果因这种发心而要说话时，应该如大树一样安住不动。

不耐懒与惧，无耻言无义，
亲友爱若生，如树应安住。

如果于修法时不能坚忍，产生懒惰、畏惧，不知羞

耻，言谈无义，甚至生起贪爱亲友等世俗情爱，这时应该像树一样安住下来。

应观此染污，好行无义心；
知已当对治，坚持守此意。

我们应该如上所说详细观察此等二十七种具烦恼之染污心，与好行无义事之心，察觉后应当严厉地对治，坚定守护清净菩提心。

深信极肯定，坚稳恭有礼，
知惭畏因果，寂静勤予乐。

大乘修行人对上师三宝要有甚深的信心，而且要从内心生起稳固的定解，意志须坚韧稳定，态度要谦恭有礼，还要知惭有愧、畏惧因果业报，保持身心寂静，精勤地利乐众生。

愚稚意不合，心且莫生厌，
彼乃惑所生，思已应怀慈。

愚稚的众生意乐千差万别，极难尽如其意，但是我也不应因此而生厌患，因为众生都是由烦恼所催才产生这些心态。想到此就应对他们心怀慈愍。

为自及有情，利行不犯罪，
更以幻化观，恒常守此意。

为了自他有情的利益，我当恒为利行，制止犯自性罪与佛制罪的恶业，进一步以了知诸法如幻化的无我空慧观，恒常守护自心。

吾当再三思：历劫得暇满；
故应持此心，不动如须弥。

我应当再三思维：历经长劫的积集福德，方得到暇满的人身，因此我应该坚持以正知正念护持菩提心，像

须弥山王一样毫不动摇。

庚二（摄善法戒）分二：一、说不学戒之因而远离贪身；二、应修之方便法。

辛一、说不学戒之因而远离贪身：

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸，
若汝不经意，云何今爱惜？
意汝与此身，何故执且护？
汝彼既各别，于汝何所需？

贪吃尸肉的秃鹫，争夺撕扯吞噬我死后的尸体，意识啊，如果那时你毫不介意，那你为什么现在要爱惜它呢？意识！你对身体为什么要如此执著护惜呢？既然你与身体是各有别体，它对你有什么用处呢？

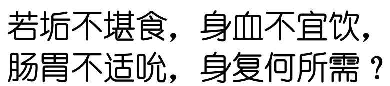
痴意汝云何，不护净树身，
何苦勤守护，腐朽臭皮囊？

愚笨的意识啊！你为什么不去执著守护那清净的树木为身，何故偏要辛辛苦苦地守护这个既肮脏、又易腐坏的臭皮囊呢？

首当以意观，析出表皮层，
次以智慧剑，剔肉离身骨。
复解诸骨骼，审观至于髓；
当自如是究，何处见精妙。

首先用自己的观慧，将表皮层与身肉析开，再以智慧的利剑，从骨架上将肉剔下来，然后又将所有的骨骼一一解剖，这样，从皮肤表层至于骨髓一一详细观察，自己应当如是认真地探究，身体哪里有精妙的东西呢？

如是勤寻觅，若未见精妙，
何故犹贪著、爱护此垢身？



若垢不堪食，身血不宜饮，
肠胃不适吮，身复何所需？

如是努力寻找之后，倘若仍未见到自身中有任何值得护惜的精妙之物，那么你为何还要费尽心思贪著、爱护这个垢秽组成的身体呢？如果身内的骨肉等脏东西不堪食用，身血不能喝，肠胃也不能吸吮，那么身体对你有什么用呢？

贪身唯一因，为护狐鹫食；
故应惜此身，独为修诸善！
纵汝护如此，死神不留情，
夺已施鹫狗，届时复何如？

你贪爱身体的唯一理由，只不过是为了保护狐鹫的食物罢了！所以，我们维持身体，唯一目的应当是利用它去修习诸善法！如果不利用人身成就善业，纵然你如何去爱护，到时死神也会毫不留情地夺走身体，并丢给秃鹫、野狗食用，那时你又能怎么办呢？

若仆不堪使，主不与衣食；
养身而它去，为何善养护？
即酬彼薪资，当令办吾利；
无益则于彼，一切不应与。

就像仆人不听使唤时，主人不会再给他提供衣食；你养护身体它却不听主宰而离去，你又何必那么对它善加养护呢？既然于自身已酬予衣食为佣值，现在就应当令它成办善业义利；如果它不能利益我和其他众生，那么我就不应再给它任何东西。

念身如舟楫，唯充去来依；
为办有情利，修成如意身。




应该将身体看成渡越苦海的船筏，唯一充当自己修善的工具。为了成办有情的利益，应将它修炼成如摩尼宝一样的清净佛身。

辛二、应修之方便法：

自主己身心，恒常露笑颜，
平息怒纹眉，众友正实语。

我要努力把持自己的身心，经常面带笑容，平息忧恼的皱眉与怒容，做众生的善友，常说正当质直之语。

移座勿随意，至发大音声；
开门勿粗暴，常喜寂静行。
水鸥猫盗贼，无声行隐蔽，
故成所欲事，能仁如是行。

移动床、座等器具之时，不要轻率随意，以防发出嘈杂的噪音，开门时也不能粗鲁，修行人应恒常保持调柔寂静的行止。水鸥、猫和盗贼，它（他）们的行为无声而隐蔽，因此能达成它们所求的目标；作为大乘修行人，举止也应恒常寂静。

宜善劝勉人，不请饶益语，
恭敬且顶戴，恒为众人徒。

于他人处善巧求得的劝勉向善之语，或他人不请自说的忠言，自己要恭恭敬敬地听闻顶戴接受，应恒常恭谦地做众人之学徒。

一切妙隽语，皆赞为善说！
见人行福善，欢喜生赞叹。

对他人所说的一切至理名言，都应称赞为善说！如果见到他人行持福德善法，就应真诚地随喜并加以赞叹！

暗称他人功，随和他人德；
闻人称己德，应忖自有无。

为避谄媚之嫌，应该暗中称赞别人的功德，并随和别人称扬他人功德；如果听到有人称说自己的功德，应思忖自己是否有所说之功德，而不应生骄傲。

一切行为喜，此喜价难沽；
故当依他德，安享随喜乐。

一切善法行为都是让自他得到欢喜，而且这种欢喜难以用金钱买到，所以我们应当依他人修善的功德，使自己安享随喜的快乐。

如是今无损，来世乐亦多；
反之因嫉苦，后世苦更增。

如果这样去随喜，对自己今生没有任何损害，来世也会因此获得很多安乐；反之，于他人功德生嗔恨，内心会因嫉妒而忧苦，后世还会遭受更大的痛苦。

出言当称意，义明语相关，
悦意离贪嗔，柔和调适中。

与人谈话时，出言应当契合对方心意；所说意义应当明了清晰，而且言语要围绕主题前后连贯；所说的要令人喜悦，远离贪爱嗔恨；语言音调要柔和，吐词发音的高低快慢要适中。

眼见有情时，诚慈而视之，
念我依于彼，乃能成佛道。

当见到有情时，心里应该想到：我必须依靠他们作助缘，才能修成佛果。因此而用诚恳慈爱的眼光看待他们。

热衷恒修善，或依对治兴。



施恩悲福田，成就大福善。

恒常以猛厉意乐去修习善法，或者以强烈对治心而修善法。依这些发心，如果对三宝福田、父母师长等恩田、苦难众生悲田，进行供养布施，能够成就广大的福善。

善巧具信已，即当常修善；
众善己应为，谁亦不仰仗。

通达了上述善巧方便，且具足信心后，就应当经常去修习利益自他的善法，一切善法都应自己主动去修学，不要依赖他人的督促。

施等波罗蜜，层层渐升进；
勿因小失大，大处思利他。

布施、持戒等六波罗蜜的修习，应依次第层层增上而进行，不要因拘泥于小小德行而舍弃较大善法，善法大小应该以利他的程度而权衡考虑。

庚三（饶益有情戒）分三：一、饶益有情；二、以财法而摄受；三、防护他人之不信。

辛一、饶益有情：

前理既已明，应勤饶益他，
慧远具悲者，佛亦开诸遮。

明白了上述道理后，就应该精勤利他，具有深远智慧的大悲佛陀，为此对菩萨开许了一些身语遮戒，即在对众生有大利益时，如果需要舍弃遮止身口七支不善业等律仪戒，也可以开许。

壬二、以财法而摄受：

食当与堕者，无怙住戒者，
己食唯适量；三衣余尽施。

平时应当将自己的食物分与饿鬼、旁生等堕落恶趣者、无依无靠的贫穷者及安住净戒的苦行者，自己只吃适量食物；在财物方面，除了三衣、经书、法器外，其余应全部布施。

修行正法身，莫为小故伤；
行此众生愿，迅速得圆满。

用来修行正法的珍宝人身，不要为了区区小善而损害它，依靠暇满人身修行正法，可以迅速满足众生的愿望。

悲愿未清净，不应施此身；
今世或他生，利大乃可舍。

在大悲心尚未清净以前（即登地之前），不应该随便施舍自己的身体，无论在今生或来世，为了成办大利益才可考虑舍身。

无病而覆头，缠头或撑伞，
手持刀兵杖；不敬勿说法。

对不恭敬上师与正法者不应说法；对威仪不具足者，如无病而以帽、巾等覆头、缠头，或撑伞、手持兵器等情况下都不应说法。

莫示无伴女，慧浅莫言深，
于诸浅深法，等敬渐修习。

对无人陪伴的女人不要讲法；对智慧浅薄者也不要说深广的法义；对于深奥与浅显的佛法，应该同等地恭敬，并依次第传授修习。

于诸利根器，不应与浅法；
不应舍律行，经咒诳惑人。

对那些上根利器的学人，不应只教授层次粗浅的佛

法，任何时处也不应舍弃律仪戒而行，也不能以一些经咒欺诳世人。

辛三、防护他人之不信：

牙木与唾涕，弃时应掩蔽，
用水及净地，不应弃屎尿。

丢弃的净齿木、鼻涕、唾沫、痰涎等，应及时以土掩埋，在别人使用的水源和清净的地方，不应随便遗弃屎尿等不净物。

食时莫满口，出声与咧嘴；
坐时勿伸足，双手莫揉搓。

吃食物时，不要塞满嘴巴，不要发出唏唏嚯嚯等声音与大张口而食；平时不要舒伸双足而坐；洗手时也不要双手用力对搓以致发出声音。

车床幽隐处，莫会他人妇，
世间所不信，观询而舍弃。

在马车、床榻等幽暗隐蔽之处，不要与他人的妇女相处，所有会使世人不敬信三宝的行为，都应详加观察、询问之后而舍弃。

单指莫示意，心当怀恭敬，
平伸右手掌，示路亦如是。

用手势给他人示意时，不要无有礼貌地用一个手指，应该心怀恭敬，平伸右手掌而示，指示道路也应用同样的方式。

肩臂莫挥摆，示意以微动，
出声及弹指；否则易失仪。

如果没有必要，切莫大幅度摆动手臂，示意的时候，应以微细的动作、出声音或者弹指，否则容易失去庄重

的威仪。

睡如佛涅槃，应朝欲方卧；
正知并决志，觉已速起身。

睡眠时，应如佛陀涅槃的姿势一样，朝着希望的方向（如面向西方或向塔庙等）右胁而卧；入睡前应保持正知正念，并下决心：醒后立刻起来。

己四（说修持圆满之其余分支）分二：一、真实修持圆满支分；二、认本体而摄品义。

庚一、真实修持圆满支分：

菩萨诸行仪，经说无有尽。
然当尽己力，修持净心行。

诸大乘经典中说过：大乘菩萨的各种行仪无有限量。虽然如此，我们应当尽一切力量，去修持这些行仪的根本——净治自心。

昼夜当各三，诵读三聚经，
依佛菩提心，悔除堕罪余。

在每天早上和夜晚，应该各诵三次《大乘三聚忏悔经》，依靠佛和菩提心，忏悔清除根本堕罪以外的其余罪堕。

为自或为他，何时修何行，
佛说诸学处，皆当勤修习。

为了自己或者他人的利益，不论在何种状况修何种法，都应按佛所说的学处去精勤修学。

佛子不需学，毕竟皆无有；
善学若如是，福德焉不至？

对佛子而言，不需学的大小五明等知识是没有的，能如是善巧方便修学一切学处的行人，福德怎么不会接



踵而至迅速增长呢？

直接或间接，所行唯利他；
但为有情利，回向大菩提。

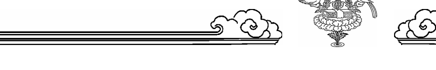
不论是直接或间接，一切作为都应该是唯一为了利他，而且为了利益有情，应将一切功德都回向无上大菩提。

舍命亦不离，善巧大乘义，
安住净律仪，珍贵善知识。
应如吉祥生，修学侍师规，
此及余学处，阅经即能知。

我宁愿舍弃自己的生命，也不远离精通大乘法义并守持清净菩萨律仪的珍贵善知识。应该如《华严经》中吉祥生传所说那样，去修学依止上师的方法。关于这些侍师法及其余菩萨学处，只要阅读大乘经典就可以知道。

经中学处广，故应阅经藏；
首当先阅览，尊圣虚空藏。
亦当勤阅读，学处众集要；
佛子恒修处，学集广说故。
或暂阅精简，一切经集要。
亦当偶披阅，龙树二论典。

经藏中广泛宣说了菩萨学处，所以应勤于阅览经藏。其中首先应阅览详述根本堕和忏罪法的《圣虚空藏经》。此外，亦应当再三研读《一切学处集要》这部论典，因为菩萨通常修学的学处，在《学集论》中有详广的论述。或者可以暂时先阅读比较精简的《一切经集要》。如果有余力，亦应参阅龙树菩萨所著的《学集论》



和《经集论》这两部论典。

经论所未遮，皆当勤修学。
为护世人心，知已即当行。

凡是经论中未遮止之处，菩萨都应精勤地修学。为了维护世人对三宝的信心，所有了知的学处都应该认真行持。

庚二、认本体而摄品义：

再三宜深观，身心诸情状；
仅此简言之，即护正知义。

于一切时处，以智慧再三审观身心三门之状态，总摄而言，此即是守护正知的要义。

法应恭谨行，徒说岂获益？
唯阅疗病方，疾患云何愈。

这些学处需要身体力行，只是口头上说说，怎么能获得利益呢？就像只是阅读治病的药方，疾病怎么可能会治愈呢？

第六品 安忍

丙二之丁三（于菩提心支相违之嗔恚者安忍品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：安忍。

戊二（正论）分三：一、除嗔恚；二、修安忍；三、恭敬有情。

己一、除嗔恚：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，
施供善逝等，一切诸福善。

对菩萨生起一念嗔恚，就会摧毁千劫以来，布施、

供养诸佛等一切善行所积聚的福德善根。

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；
故应以众理，努力修安忍。

没有哪种罪业像嗔恨那么恶毒，也没有一种修法像安忍那么难行，所以应当以种种正理、方便，努力修持安忍。

若心执灼嗔，意即不寂静，
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

如果一个人内心执持着嗔恚热恼，那么他的心意得不到宁静，身心的喜乐很难生起，而且会心烦气躁，坐卧不安。

纵人以利敬，恩施来依者，
施主若易嗔，反遭彼弑害。

尽管有人能以名利惠施来依附他的人，但是，如果他容易嗔怒，反而会遭到受惠者的杀害。

嗔令亲友厌，虽施亦不依。
若心有嗔恚，安乐不久住。

嗔恚会导致亲人朋友对自己生厌离，虽然自己施惠拉拢，他们也不愿依附。总之，如果心怀嗔恚，安乐的生活即不会久住。

嗔敌能招致，如上诸苦患，
精勤灭嗔者，享乐今后世。

嗔恨烦恼敌能招致如上所说的种种过患和痛苦，反之，精勤致力于消灭嗔恨烦恼者，定能在今生和后世享受安乐。

强行我不欲，或挠吾所欲，
得此不乐食，嗔盛毁自他。

故应尽断除，嗔敌诸粮食，
此敌唯害我，更无他余事。

他人强硬地做我不喜欢的事情，或是阻挠我做所欲的事情，遇到这些不乐食——生长嗔恼的因缘后，嗔恨心便会盛发起来，毁灭自己和他人。所以我应尽全力，彻底断除滋养嗔敌的“粮食”（即不乐意），这个怨敌除了伤害我外，再不会有其他的事了。

遭遇任何事，莫挠欢喜心，
忧恼不济事，反失诸善行。
若事尚可为，云何不欢喜，
若已不济事，忧恼有何益？

无论遭遇到任何逆境违缘，都不要扰乱欢喜振奋的心境，因为忧恼心不但于事无补，反而会使人失坏许多有益的善行。如果事情还可以补救，为什么不保持欢喜心呢？如果事情已至无法可施的地步，生气忧恼又有什么益处呢？

乙二（修安忍）分二：一、认嗔境；二、真修安忍。

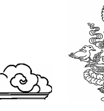
庚一、认嗔境：

不欲吾与友，历苦遭轻蔑，
闻受粗鄙语，于敌则反是。

我不乐意自己和亲友遭受痛苦，为他人轻蔑，听受当面的粗恶语与背后毁谤的卑鄙言词，但是对于敌人却刚好相反，总不希望他们能摆脱这些苦境。

庚二（真修安忍）分三：一、于造不欲者修安忍；二、于所欲阻碍者修安忍；三、于诽谤吾者修安忍。

辛一分四：一、令吾受苦而修安忍；二、于斥责吾者修安忍；三、于吾友造不欲者修安忍；四、于敌造福




者修安忍。

壬一分三：一、痛苦领受之安忍；二、于法定心之安忍；三、怨害不嗔之安忍。

癸一、痛苦领受之安忍：

乐因何其微，苦因极繁多，
无苦无出离，故心应坚忍。

在轮回之中，产生安乐的因何其稀微，而导致痛苦的因缘极其繁多，然而没有痛苦就不会生起出离心，因此自心应坚毅地安忍痛苦！

苦行伽那巴，无端忍烧割，
吾今求解脱，何故反畏怯？

那些苦行外道和伽那巴（指印度南方某地的信奉外道者，他们常于月食时烧割自身以求悉地），尚且能忍受毫无意义的灼烧、割身等痛苦，现在我为了追求究竟解脱的大利，为什么反而要畏惧受苦呢？

久习不成易，此事定非有；
渐习小害故，大难亦能忍。

长时间练习而不变成容易适应，这种事情绝对没有；渐渐修习忍受小损害，一旦大的苦难临头，也一定能够安忍不动。

蛇及蚊虻噬，饥渴等苦受，
乃至疥疮等，岂非见惯耶！

日常生活中，蛇咬、蚊虻叮噬、饥饿干渴等苦受，乃至于生疥疮等常见的病痛，难道我们不是都已经习惯忍受了吗！

故于寒暑风，病缚捶打等，
不宜太娇弱，若娇反增苦。

因而对寒热风雨等恶劣的天气，以及疾病、捆缚、捶打等伤害，不应该太娇弱以至不能忍受，如果内心脆弱不坚忍，伤害苦受反而会增加。

有人见己血，反增其坚勇，
有人见他血，惊慌复闷绝。
此二大差别，悉由勇怯致，
故应轻害苦，莫为诸苦毁。

有人见到自己为敌所伤而流血，反而会增强坚毅和勇气；有人看到他人流血，也会惊慌害怕，甚至吓得昏死过去。这二者的巨大差异，完全是由于心理坚毅和懦弱而导致，因此应该藐视伤害痛苦，不要太执著苦受而为之击溃。

智者纵历苦，不乱心澄明。
奋战诸烦恼，虽生多害苦，
然应轻彼苦，力克贪嗔敌。
制惑真勇士，余唯弑尸者。

真正的智者纵然遇苦，也能安忍，不会搅乱内心的澄净清明。在与烦恼奋力作战中，虽然会产生很多伤害和痛苦，但我们应藐视这一切苦受，奋力降伏贪嗔烦恼敌。能够制服烦恼敌才是真正的勇士，其余那些世间人所称的勇士，只不过是会砍杀活动尸体的俗汉而已。

苦害有诸德，厌离除骄慢，
悲愍生死众，羞恶乐行善。

伤害和痛苦对坚忍的修行人有许多益处，它能助长厌离心，除掉骄矜傲慢，使修行人悲愍陷于生死苦海中的众生，羞于作恶、乐于行善。

癸二、于法定心之安忍：

不嗔胆病等，痛苦大渊薮，
云何嗔有情！彼皆缘所成。

倘若你不会嗔恨风、胆、涎病等，这些痛苦的不断出生之处，那为什么要嗔恨有情众生呢？他们也都是各种因缘聚合而成的呀！

如人不欲病，然病仍生起，
如是不欲恼，烦恼强涌现。
心虽不思嗔，而人自然嗔。
如是未思生，嗔恼犹自生。

如同人们虽然不希望患病，但业感疾病仍会生起，同样，人们虽然不想生烦恼，但是在业缘逼迫下烦恼仍然会涌现出来。内心虽然不想生起嗔恨，但人们仍然会自然地嗔恼起来。同样内心虽然没有作意生起嗔恼，但嗔恼还是习惯地自动生起。

所有众过失，种种诸罪恶，
彼皆缘所生，全然非自力。
彼等众缘聚，不思将生嗔，
所生诸嗔恼，亦无已生想。

所有的大小过失，各种各样的轻重罪恶，它们都是因缘所生，完全没有自主的力量。那些聚合在一起能引生嗔恼的众多因缘，没有“要生嗔恨”的动机，而因缘所生的嗔等烦恼本身，也没有“我已产生”之类的主体执著念。

纵许有主物，施设所谓我，
主我不故思，将生而生起。

虽然数论外道主张有所谓的“主物”(即自性)，而且也施设了所谓的“我”，但是“主”和“我”都不会自

主地去作意“我将要生起某种法”而产生诸法。

不生故无果，常我欲享果，
于境则恒散，彼执永不息。

既许主物（自性）是常而不生，那么它就没有所生的果，常有不变的我，如果要享受自性所生的果法，那么它将永远散乱地执著于境，而且这种执著也将永远不会止息。

彼我若是常，无作如虚空，
纵遇他缘时，不动无变异。

如果胜论派所许的“我”是常恒不变的，那么它就应该像虚空一样毫无作用，纵然遇到其他外缘，也不会影响它的不变异性。

作时亦如前，则作有何用，
谓作用即此，我作何相干！

如果说在遇缘发生作用的时候，“我”仍和从前一样，那么这种作用对它又有什么功用呢？如果说它的作用就是如此，那么“我”和“作”又有什么关系呢？

是故一切法，依他非自主，
知已不应嗔，如幻如化事。

因此一切法都是依于他缘聚合而生，并非独立自主自成，知道这个道理，就不该嗔恨这一切如幻如化的因缘所生之人事了。

由谁除何嗔，除嗔不如理，
嗔除诸苦灭，故非不应理。

问：如果一切如幻无自性，那由谁来除何种嗔恨烦恼呢？所以除嗔不应理。答：消灭嗔恚则能除灭痛苦，这是无欺的缘起因果规律，所以没有不合理的地方。



故见怨或亲，非理妄加害，
思此乃缘生，受之甘如饴。

因此当怨敌或亲友无理伤害我的时候，我应立即想到：“这些伤害都是从因缘聚合而生的，如同梦幻一般无实。”于是欣然如遇安乐般去承受。

癸三、怨害不嗔之安忍：

若苦由自取，而人皆厌苦，
以是诸有情，皆当无苦楚。

如果痛苦不是缘生，而是可以自主地取舍，那么世人都是厌恶痛苦的，以此一切有情应该都没有痛苦才对，但事实却相反。

或因己不慎，以刺自戳伤，
或为得妇心，忧伤复绝食；
纵崖或自缢，吞服毒害食；
妄以自虐行，于己作损伤。

有时候，一些人因为自己不小心，为尖锐的刀刺等物戳伤；一些人为了求女色、财富，忧恼伤心乃至不思饮食；另外有些人则自缢、跳崖、吞服毒药和有害的食物，以种种非福业的自虐罪行，残害损伤自己的身体。

自惜身命者，因惑尚自尽，
况于他人身，丝毫无伤损？

如果受到强烈烦恼的驱使，极为护惜自己身命的人，尚会以自杀摧毁自身，更何况是对他人的身体，怎么会丝毫不伤损呢？

故于害我者，心应怀慈愍，
慈悲纵不起，生嗔亦非当。

因此对于伤害我的人，内心应怀慈愍，即使生不起

慈悲心，亦不能对他生嗔恨心。

设若害他人，乃愚自本性，
嗔彼则非理，如嗔烧性火。
若过是偶发，有情性仁贤，
则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

如果伤害他人是愚昧世人的本性，那么嗔恨他们便毫无道理，如同被火烧伤者憎恶灼烧性质的火一样不应理。如果过错只是偶然产生的，有情的本性仁慈而贤善，那么嗔恨他们也不合理，就像嗔恨偶起的云烟遮障天空一样，极不应理。

棍杖所伤人，不应嗔使者，
彼复嗔使故，理应憎其嗔。

挨打者受的伤害直接是由棍杖（击打）所造成的，按理不应嗔恨使用棍棒者；而使棍者也是由嗔恨烦恼指使的，所以按理应该憎恨嗔心烦恼，而不应嗔恨人。

我昔于有情，曾作如是害，
既曾伤有情，理应受此损。

从前我对有情曾作过类似的伤害，因此曾经伤害过有情的我，按因果规律应当受到同样的损伤。

敌器与我身，二皆致苦因，
双出器与身，于谁该当嗔？

怨敌的武器与我的身体，二者都是产生痛苦的因缘，既然由凶器与自身二者共同生出痛苦，那么挨打受伤时，到底该嗔恨谁呢？

身似人形疮，轻触苦不堪，
盲目我爱执，遭损谁当嗔？

人的身体像一个人形的大疮伤，轻轻的触及就会痛

苦不堪，而我由无智慧盲目地爱取执著它，所以在它遭害受伤时该嗔恨谁呢？

愚夫不欲苦，偏作诸苦因，
既由己过害，岂能嗔于人？

愚笨的人虽然不想受苦，却偏爱造作导致痛苦的各种十不善业等恶因，既然现在为往昔的罪业而受害苦，那么凭什么憎恨别人呢？

譬如地狱卒，及诸剑叶林，
既由己业生，于谁该当嗔？

譬如地狱中的执刑狱卒，以及其他恐怖的剑叶林等刑罚，既然都是自己的恶业所化现，那么堕入地狱受苦者应该憎恨谁呢？

宿业所引发，令他损恼我，
因此若堕狱，岂非我害他。

由自己的宿业引发，导致他人前来毁损伤害我，如果损害者因此而堕入地狱，那样岂不是我害了他！

依敌修忍辱，消我诸多罪，
怨敌依我者，堕狱久受苦。
若我伤害彼，敌反饶益我，
则汝粗暴心，何故反嗔彼？

借着怨敌的伤害修习安忍，能使我消除很多罪业，然而怨敌却由于我的宿业引发而造罪，以致堕落地狱长久受苦。如此则是我导致他人受到损害，而他人反而在饶益我，那么，粗暴无理的心啊，你为什么还要去憎恨他人呢？

若我有功德，必不堕地狱。
若吾自守护，则彼何所得？

问：若因我的过错而使人堕落受苦，岂非我将受恶报吗？答：如果我有如法发心修忍的功德，必定不会堕落地狱。问：他人助我修忍岂非他应得善报吗？答：如果是我自己发起意乐护戒修忍，那么嗔害者（无善意乐）除了造罪外还能得到什么呢？

若以怨报怨，则敌不护罪，
吾行将退失，难行亦毁损。

如果不修忍而以怨报怨，那么敌人不但不会修忍防护罪业，反而会更加生嗔造罪，以此我的修行将会退失，修安忍的艰难德行也因此而毁损。

壬二、于斥责吾者修安忍：

心意无形体，谁亦不能毁，
若心执此身，定遭诸苦损？
轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，
于身既无害，心汝何故嗔？

心意没有形质躯体，所以谁也不能摧毁它。问：如果心意执著身体为我或我所，岂不是会遭到各种痛苦伤害吗？答：这也无法成立。当别人对我轻视，说粗鄙的言语，以及口出恶语相骂时，既然这些对身体毫无伤害，心意你为何要生嗔恨呢？

谓他不喜我，然彼于现后，
不能毁损我，何故厌讥毁。

或有人说：讥毁会导致其他人不喜欢我。然而无论在今生或来世，别人对我如何讨厌都不会毁损我，那么我为何要厌恶别人的讥毁呢？

谓碍利养故。纵我厌受损，
吾利终须舍，诸罪则久留。

或有人说：这些讥毁将会障碍我得到利养。纵然我讨厌讥毁使自己的名利受用遭到损害，然而临命终时，仍不得不舍弃财富和名誉，而憎恨嗔害的罪业却会长久留存于心相续中。

宁今速死殁，不愿邪命活，
苟安纵久住，终必遭死苦。

我宁愿现在迅速死去，也不愿过邪命活，苟且偷安地过日子，纵然可以活得长久，但最终必定要面临死亡和堕落的痛苦。

梦受百年乐，彼人复苏醒，
或受须臾乐，梦已此人觉；
觉已此二人，梦乐皆不还，
寿虽有长短，临终唯如是！

假使有人在梦中，享受了百年快乐以后才苏醒过来；另有一人在梦中，只享受了短暂的欢乐就醒过来，而这两人醒来以后，都一样不可复得梦中的快乐。同样，人的寿命虽然有长有短，但死时都带不走生前的任何享乐。

设得多利养，长时享安乐，
死如遭盗劫，赤裸空手还。

即使能得到丰厚的利养，长久地享受安逸和快乐，但是死亡到来时，定会如同遭强盗洗劫一样，赤裸裸地空随业力漂泊而去。

谓利能活命，净罪并修福，
然为利养嗔，福尽恶当生。

或有人说：利养能维持我的生活，使我有条件修施舍等善法以净除罪恶，增长福德。但是，如果为了利养

而憎恨他人，岂不是会断送福德而产生罪业吗？

若为尘俗活，复因彼退堕，
唯行罪恶事，苟活义安在？

如果为了追求世俗利养而活着，并因此而退失安忍难行，只做恶事而使来生堕落受苦，这样苟且的生活又有什么意义呢？

谓谤令他疑，故我嗔谤者，
如是何不嗔，诽谤他人者。
谓此唯关他，是故吾堪忍，
如是何不忍，烦恼所生谤。

有人说：“讥毁会使别人对我失去信心，因此我要嗔恨讥毁我的人。”既然这样，当别人受毁谤时，你为何不同样生嗔恨呢？难道对别人诽谤不会毁坏他人的信心吗？有人说：“因为失信的对象只与别人有关，所以我能忍受别人遭受诽谤。”那么怨敌出于烦恼而生的讥毁，导致他人对自己的失信，同样只与烦恼因缘有关，你又为何不能忍受呢？

壬三、于吾友造不欲者修安忍：

于佛塔像法，诽诋损毁者，
吾亦不应嗔，因佛远诸害。

对那些诽谤诋毁甚至破坏佛塔、佛像和经典正法的人，我也不应嗔恼，因为三宝本性空寂，远离了各种损害。

于害上师尊，及伤亲友者，
思彼皆缘生，知已应止嗔。

同样，对于伤害上师尊长和亲友的人，我们也应思维“这些伤害都是从因缘而生”，然后藉此努力制止自



己的嗔恨。

情与无情二，俱害诸有情，
云何唯嗔人，故我应忍害。

有心识的人与无心识的地水火风等自然灾害，二者同样都会伤害有情，为何只嗔恨有心识的人呢？所以我应忍受别人的伤害。

或由愚行害，或因愚还嗔，
此中孰无过？孰为有过者？

一方出于愚痴伤害他人，另一方则因愚痴而对之还以嗔恨，这两方之中，哪一个没有过错？谁是有过错而应受责怪的呢？

因何昔造业，于今受他害？
一切既依业，凭何嗔于彼？

为什么从前要造下损害众生的恶业，以招致现在受到他人伤害呢？既然一切都根源于业力，那我凭什么嗔恨作害者呢？

如是体解已，以慈互善待。
故吾当一心，勤行诸福善。

如是体悟了解这个道理后，就应该以慈悲心与他人互相善待。因此，我应当安忍一切伤害，一心一意去做各种利生的福善事业。

譬如屋着火，燃及他屋时，
理当速移弃，助火蔓延草。
如是心所贪，能助嗔火蔓，
虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

譬如某栋房屋正在起火燃烧，并燃向相邻的屋子，这时理应迅速移开或抛弃能助长火势蔓延的草木等物。

同样，内心所贪著的人与事物，都能助长嗔心的蔓延，如果担心嗔火烧坏自己的功德屋，就应该立刻厌离舍弃所贪著的一切。

如彼待杀者，断手获解脱，
若以修行苦，离狱岂非善。

例如一个束手待杀的死囚，若能以断手而得以活命，何乐而不为呢？同样，若以忍受辞亲割爱等修行的小苦，而能脱离地狱等大苦，难道不是很好吗？

于今些微苦，若我不能忍，
何不除嗔恚，地狱众苦因？

如果自己对现在的些微小苦都不能忍受，那么为什么不灭除嗔恨烦恼，这种使人堕入地狱受众多剧苦的业因呢？

为欲曾千返，堕狱受烧烤，
然于自他利，今犹未成办。
安忍苦不剧，复能成大利，
为除众生害，欣然受此苦。

因为贪执欲乐受阻而嗔害他人，以此我经历过千百次堕地狱受烧烤的痛苦，但是，尽管受过如此多的苦难，对自己和他人的利益至今也毫无所成。而忍耐怨害的痛苦并不那么严重，又能成就自他的大利益，因此为了消除众生所有的苦难，我应当欣然忍受这点轻微的痛苦。

壬四、于敌造福者修安忍：

人赞敌有德，若获欢喜乐，
意汝何不赞，令汝自欢喜？

倘若有人称赞你的敌人有功德，因而获得了赞叹随喜的快乐，那么意识啊，你为何不同样称赞他，而让自

己也一起快乐呢？

如是所生乐，唯乐无性罪，
诸佛皆称许，复是摄他法。

赞叹随喜所得到的安乐，是清净的安乐，不杂任何罪恶成分，诸佛圣贤们对此也称赞认可，而且这种随喜也是摄受他人的方法。

谓他获乐故，然汝厌彼乐；
则应不予酬，此坏现后乐。

如果说：赞叹将使敌方获得快乐，而你却不希望他们得到快乐，那么你也不应该支付酬资使你的仆人快乐，但是这种做法，会使你今生和来世的安乐都将失去。

他赞吾德时，吾亦欲他乐，
他赞敌功德，何故我不乐？

当别人称赞我有功德的时候，我也希望他得到赞叹随喜的快乐，然而当别人称赞我的仇敌有功德时，为什么我就感到不乐意呢？

初欲有情乐，而发菩提心，
有情今获乐，何故反嗔彼？
初欲令有情，成佛受他供，
今见人获利，何故生嫉恼？

原先希望一切有情都能获得安乐，因而发起了“为利众生愿成佛”的菩提心，现在有情自己获得了安乐，为何我反而要嗔恨他呢？最初发心时，想令一切有情成佛而普受三界众生的广大供养，而现在看到别人获得了一点微薄的利敬，为什么要生嫉妒苦恼呢？

所应恩亲养，当由汝供给，
彼今已自立，不喜岂反嗔！

众生都是你应该赡养的恩人和亲人，应当由你亲自供给他们生活利养，如今他们已经自立，靠自力得到了一些利乐，难道你不但不高兴反而还要生气吗？

不愿人获利，岂愿彼证觉？
妒憎富贵者，宁有菩提心？

如果不愿众生获得一些小利益，怎么可能希望他们证得无上菩提呢？嫉妒、憎恨别人富裕尊贵的人，怎么会有菩提心呢？

若已从他得，或利在施家，
二俱非汝有，施否何相干？

如果仇敌等人已从他人处获得了利养，或者他们没有得到，那些利养仍然留在施主家中，这些都没有你的份，别人对怨敌施或不施与你有何相干呢？

何故弃福善，信心与己德？
不守已得财，何不自嗔责？

为何要嗔害别人而损坏抛弃自己的福德善根、信心与功德呢？已经到手的功德善财自己不好好守护，为何不嗔恨责怪自己呢？

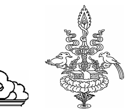
于昔所为恶，犹无忧愧色，
岂还欲竞胜，曾培福德者。

对自己以前所造的罪恶，你不但不忧虑愧疚、改悔自新，难道还想继续以嫉妒嗔恼去和其他有福德者争强好胜吗？

辛二（于所欲阻碍者修安忍）分二：一、阻碍敌受不欲者修安忍；二、阻碍吾或吾友者修安忍。

壬一、阻碍敌受不欲者修安忍：

纵令敌不喜，汝有何可乐，




唯盼敌受苦，不成损他因。

纵然能使你的敌人受到损害而苦恼，这又有什么值得你高兴的呢？仅仅是愿敌遇害的希望，并不能成为他的损害因啊！

汝愿纵得偿，他苦汝何乐？
若谓满我愿，招祸岂过此？

纵然能如愿以偿，仇敌都遇害受苦了，这又有什么值得你高兴的呢？如果说这样能让自己心意畅快，但是哪有比这更容易招感祸害恶果的心态呢？

若为嗔渔夫，利钩所钩执，
陷我入狱篓，定受狱卒煎。

嗔恨烦恼就像渔夫抛下的利钩，若不小心被它钩住了，那我一定会陷身于地狱之篓里，被狱卒们丢进油锅里煎炸，饱受无边痛苦。

壬二、阻碍吾或吾友者修安忍：

受赞享荣耀，非福非长寿，
非力非免疫，非令身安乐。

受人赞美称誉的荣耀，既不能增加我的福德寿命，也不能增长身力或免除疫疾，更不能使我的身体健康安乐。

若吾识损益，赞誉有何利？
若唯图暂乐，应依饰与酒。
若仅为虚名，失财复丧命，
誉词何所为？死时谁得乐？

如果我能明辨利害得失，那么名誉和赞美有什么利益可图呢？如果我只是贪图暂时安乐享受的人，那么应去追求衣饰歌舞醇酒佳人之类。如果只是为了虚名假

誉，不但损失财产，还白白浪费宝贵的生命，得到名誉的虚词又有什么用呢？在死的时候，美名又能令谁快乐呢？

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，
若我伤失誉，岂非似愚童？

当游戏堆成的沙土房屋倒塌时，愚稚无知的孩童就会为之伤心哭泣，如果我为失去虚幻的名誉而伤心，那么我岂不是像稚童一样无知吗？

声暂无心故，称誉何足乐？
若谓他喜我，彼赞是喜因；
受赞或他喜，于我有何益？
喜乐属于彼，少分吾不得。

赞誉我的声音是短暂、无心的，因而这种无有意识而且无常的称誉何足为乐呢？如果说因为他欢喜我才赞美我，所以他的称赞就是我欢喜的原因，然而无论他赞美我或是他生起欢喜，这些对我来说有什么利益呢？那些喜乐是属于他人内心的，我一点儿也不可能得到。

他乐故我乐，于众应如是，
他喜而赞敌，何故我不乐？

如果说自己是因他人的快乐而快乐，那么对所有的人都应该同样随喜才对，为何他人赞誉我的仇敌而欢乐时，我却闷闷不乐呢？

故我受赞时，心若生欢喜，
此喜亦非当，唯是愚童行。

因此，当我受到别人称赞的时候，如果内心因此而生起欢喜，这种欢喜既不合理也没有什么意义，只能算是一种无知稚童的行为。

辛三、于诽谤吾者修安忍：

赞誉令心散，损坏厌离心，
令妒有德者，复毁圆满事。
以是若有人，欲损吾声誉，
岂非救护我，免堕诸恶趣。

赞美称誉会使我的心掉举散乱，损坏自己的厌离心，使我嫉妒具有福德才学之人，破坏圆满福慧资粮的法行。因此，如果现在有人想损害我的声誉，那么他岂不是在救护我，使我免于堕落诸恶趣吗！

吾唯求解脱，无需利敬缚，
于解束缚者，何故反生嗔？

我只想追求自他解脱的大安乐，不需要世俗名利恭敬的束缚，对于解除名利束缚的恩人，我为何反而要嗔恨他们呢？

如我欲趣苦，然蒙佛加被，
闭门不放行，云何反嗔彼？

好比我想走进充满险恶苦难的宅舍，却蒙受佛陀的护念与加持，有人紧闭着门户不放我进去受苦，我为何反而要嗔恨他呢？

谓敌能障福，嗔敌亦非当，
难行莫胜忍，云何不忍耶？

如果说，仇敌诽谤损害等会障碍我积聚福德的善行，但是以此嗔恨仇敌也不合理，因为没有哪种难行的功德能比得上安忍，那么我为什么不坚毅的忍耐而积聚更大的福德呢？

若我因己过，不堪忍敌害，
岂非徒自障，习忍福德因？

如果我因为自己嗔恨烦恼粗重的过失，不能容忍敌人的伤害，那样岂不是给自己制造障碍，破坏了修持安忍这种积累福德的殊胜因缘吗？

无害忍不生，怨敌生忍福。
既为修福因，云何谓障福？
应时来乞者，非行布施障，
授戒阿阇黎，亦非障出家。

没有敌害就无法修行安忍，有了怨敌的伤害才能成就安忍的福德。既然敌害是修习忍辱成就福德的因缘，怎么能说他会障碍修集福德呢？好比应施时而来行乞的乞丐，是修布施的助缘而非障碍；授予我们出家戒的阿阇黎也不是妨碍出家修行的障难，而是助缘。

世间乞者众，忍缘敌害稀，
若不外植怨，必无为害者。
故敌极难得，如宝现贫舍，
能助菩提行，故当喜自敌。

在世间修布施的对象——乞丐有很多，但是修忍辱的外缘——怨害者却很少，如果你不曾与外人结怨，别人必然不会主动来伤害你。因此修忍的敌害助缘极为难得，一旦出现就像出现在穷人家中的如意宝藏一样，它是能助成菩提行的良伴，所以我应该欢喜自己的仇敌。

敌我共成忍，故此安忍果，
首当奉献彼，因敌是忍缘。

安忍功德是敌我共同成就的，所以一切修习安忍的功德果报，首先应当奉献给我的敌人，因为敌人是修忍的主要助缘。

谓无助忍想，故敌非应供，

则亦不应供，正法修善因。

如果说仇敌并无帮助我修安忍的意乐，所以他们不值得供奉，那么你也不应该供奉引导解脱的正法因缘，因为正法也没有助你修善的意愿。

谓敌思为害，故彼非应供；
若如医利我，云何修安忍？
既依极嗔心，乃堪修坚忍，
故敌是忍因，应供如正法。

如果说仇敌有损害我的意乐，所以不应该供养仇敌。如果敌人也像医生对病人一样利益我，那怎会有机会修习安忍而成就呢？既然要依靠嗔害心强烈的仇敌，我们才能修成坚固的忍辱，因此仇敌是得到安忍功德的根本助因，应该像供奉正法一样去供奉。

己三（恭敬有情）分三：一、观想福田而恭敬；二、观想佛喜而恭敬；三、观想害利之果而恭敬。

庚一、观想福田而恭敬：

本师牟尼说，生佛胜福田。
常敬生佛者，圆满达彼岸。

本师释迦牟尼佛于《净愿经》中说过：“我依靠众生如来之胜福田，获得不可思议之功德庄稼。”因此经常恭敬供养诸佛与众生的修行人，能圆满二资抵达正觉彼岸。

修法所依缘，有情等诸佛。
敬佛不敬众，岂有此言教？

就修行所依的助缘来说，众生是菩提之因，与佛同等重要。如果敬重诸佛而不敬重众生，这种言教与做法是不应理的。

非说智德等，由用故云等；
有情助成佛，故说生佛等。

我并非说众生与佛的智慧功德相等，而是由二者都有助成佛果的作用故说二者相等，恭敬有情是成佛之根本助缘，所以说众生和佛是相等的。

怀慈供有情，因彼尊贵故，
敬佛福德广，亦因佛尊贵。

心怀慈悲供养有情的福德无边，那是因为有情是尊贵的悲田；敬信佛陀的福德广大无边，那也是因为佛陀是尊贵的福田。

助修成佛故，应许生佛等，
然生非等佛，无边功德海。

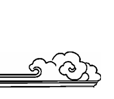
因众生是帮助修行人成佛的必须助缘，所以在这点上应承认众生与佛是相等的。然而众生本身的功德完全不能和诸佛的无边功德大海相比。

唯佛功德齐，于具少分者，
虽供三界物，犹嫌不得足。
有情具功德，能生胜佛法，
唯因此德符，即应供有情。

唯有佛陀圆满了最胜的断证功德，于具有佛陀少分功德者，就算供以三界内所有堪可供养之物，仍然是不能相称的。而每一位有情，都有引生殊胜佛法的功德，单单因这份名副其实的功德，就完全值得去供养。

庚二、观想佛喜而恭敬：

无伪众生亲，诸佛唯利生，
除令有情喜，何足报佛恩？
利生方足报，舍身入狱佛，




故我虽受害，亦当行众善。

诸佛是众生无伪的亲友，唯一关心的就是利益众生，因此，除了令诸佛所护念的有情欢喜外，还有什么方法能报答佛恩呢？既然只有利益众生才足以报答，为众生舍身以及入无间地狱的诸佛之恩德，那么就算我受到了众生无故的伤害，亦应当安忍无怨，广行诸善。

诸佛为有情，尚且不惜身，
愚痴骄慢我，何不侍众生？

尊贵的诸佛怙主为了利乐有情，尚且不惜自身；愚痴的我凭什么这么傲慢，不去像仆役一样恭敬承侍众生呢？

众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，
悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。

众生幸福快乐，诸佛也就会示现欢喜，如果众生遭受苦害，诸佛就会悲伤难过，因此使众生欢喜，诸佛也会欢喜，倘若恶意侵害有情，也就伤害了诸佛。

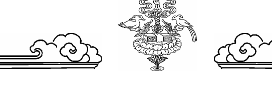
遍身着火者，与欲乐不生；
若伤诸有情，云何悦诸佛？

全身上下烈火炽燃的人，纵然给他所有欲乐享受，心里也不会生起快乐，同样，如果伤害众生，还有什么办法能让诸佛生欢喜呢？

因昔害众生，令佛伤心怀，
众罪我今悔，祈佛尽宽恕！

由于我在往昔伤害过众生，曾令悲悯众生的诸佛伤心难过，所有这一切罪过，我今天都发露忏悔，祈求诸佛慈悲宽恕！

为令如来喜，止害利世间，



任他践吾顶，宁死悦世主。

为了让如来欢喜，我从现在起，发誓不作伤害众生的恶业，而且要积极利益世间，哪怕众生践踏我的头顶，宁愿死亡我也要安忍，以此令世间的怙主高兴。

大悲诸佛尊，视众犹如己，
生佛既同体，何不敬众生？

大慈大悲的诸佛圣尊，观视众生就像自己一样，既然有情在体性上与佛无二无别，那么我们为何不敬重有情怙主呢?

悦众令佛喜，能成自利益，
能除世间苦，故应常安忍。

安忍怨害、利乐众生能使如来欢喜，能成办自己的利益，也能消除世间众生的痛苦，因此我应恒常修习安忍。

庚三、观想害利之果而恭敬：

譬如大王臣，虽伤众多人，
谋深虑远者，力堪不报复，
因敌力非单，王势即彼援。

譬如国王属下的大臣，虽然伤害了很多人，但有深谋远见、识时务的人，纵然有力量也不会嗔怒报复，因为他们知道仇敌不只是一个人的力量，国王的威势就是他的依靠后援。

故敌力虽弱，不应轻忽彼。
悲佛与狱卒，吾敌众依怙，
故如民侍君，普令有情喜。

同样，伤害我的仇敌纵然力单势孤，也不应小看他而轻易报复，因为慈爱众生的佛陀和惩治罪行的阎罗狱

卒，都是仇敌的依怙，所以，我应该像庶民侍奉君主一样，恒常随顺恭敬，使一切有情皆大欢喜。

暴君纵生嗔，不能令堕狱；
然犯诸有情，定遭地狱害。
如是王虽喜，不能令成佛，
然悦诸众生，终成无上觉。

残暴的君王无论怎么生气，也不能把人打入地狱受苦，但是，如果触犯嗔恼诸有情，一定会遭受地狱的苦害。同样，使一个有权势的国王最高兴，也不能赐给我成佛的安乐，但是取悦众生，最后一定可以圆满无上正觉。

云何犹不见，取悦有情果，
来生成正觉，今世享荣耀。
生生修忍得：貌美无病障，
誉雅命久长，乐等转轮王。

为什么我还看不出，取悦有情产生的巨大善果呢?取悦有情，能在未来成就佛果，今生也可享受美誉等荣耀。在生死轮回之中，修习安忍也能使人得到：庄严殊妙的容貌，无有病障的健康身体，美好的名誉，长寿久住和如同转轮圣王的无穷快乐。

第七品 精进

丙三之丁一（世俗及胜义菩提心能增上之方便为互助精进品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：精进。

戊二分二：一、略说必要精进之理由；二、广说如

何发精进。

己一、略说必要精进之理由：

忍已需精进，精进证菩提，
若无风不动，无勤福不生。

如上修习安忍后，还需要精进，唯有精进才能圆满二资证得无上菩提，否则，就像没有风，万物则不会动一样，如果缺乏勤奋精进，福德智慧资粮就不会产生。

己二（广说如何发精进）分三：一、认精进之本体；二、远离精进之违品；三、修精进之同品。

庚一、认精进之本体：

进即喜于善。

精进就是对善法充满欢喜踊跃欣乐的心态，《菩萨地论》中定义曰："为摄善法及利有情，其心勇悍无有颠倒，及此所起三门动业。"

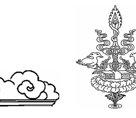
庚二（远离精进之违品）分二：一、违品懒散之诸因果；二、彼者如何舍弃之对治。

辛一、违品懒散之诸因果：

下说其违品：同恶散劣事，
自轻凌懒惰。贪图懒乐味，
习卧嗜睡眠，不厌轮回苦，
频生强懈怠。

以下先说明精进的违品：同恶懒惰，耽著劣事懒惰，自轻凌懒惰。如果贪图懒洋洋的舒适感受，喜欢躺卧床席，爱好睡懒觉，对轮回痛苦没有厌离心，那么就会经常产生强而有力的各种懈怠懒惰。

辛二（彼者如何舍弃之对治）分三：一、对治同恶懒惰；二、对治耽劣事懒惰；三、对治自轻凌懒惰。




壬一、对治同恶懒惰：

云何犹不知，身陷惑网者，
必囚生死狱，正入死神口。
渐次杀吾类，汝岂不见乎？
然乐睡眠者，如牛见屠夫。
通道遍封已，死神正凝望；
此时汝何能，贪食复耽眠。

为什么至今还不醒悟，为烦恼巨网所缠缚的人，一定会被生死轮回牢狱所囚，也正在进入死神的口里。死神在不断地夺走同类的生命，难道你没看见吗？但是那些贪睡的人对此竟然无动于衷，就像牛看见同类为屠夫牵去宰杀一样，蠢然无动。逃离的通道已被全部封死，而死神正在物色处死的对象，此时你怎么还能安心地贪著美食、耽著睡眠呢？

死亡速临故，及时应积资，
届时方断懒，迟矣有何用？

死亡很快就会降临，所以应尽早地利用时间积集资粮，如果死到临头才断除懒惰的恶习，那时已经晚了，再努力又有什么用处！

未肇或始作，或唯半成时，
死神突然至，呜呼吾命休！

往往在一件事尚未开始或刚开始做，或只完成一半时，死神就突然降临了，那时你只能悲叹："呜呼，吾命休矣！"

因忧眼红肿，面颊泪双垂，
亲友已绝望，吾见阎魔使。
忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，

狂乱秽覆身，届时复何如？

因为忧伤难过，双眼哭得又红又肿，泪水不断地从双颊滚落下来，此时我不得不与围绕的亲友绝望地分手，而独自去见阎魔使者恐怖的脸孔。临死前，因为重忆一生的懒惰罪行将会忧恼不堪，听到地狱中恐怖的声音更是对堕落畏惧不已，甚至于惊狂而致流出不净秽物染污自身，那时该怎么办呢？

死时所怀惧，犹如待宰鱼，
何况昔罪引，难忍地狱苦。
如婴触沸水，灼伤极刺痛，
已造狱业者，云何复逍遥。

临死时所受的畏惧，犹如挣扎待宰的活鱼，那么宿罪引来地狱众苦，其难忍的怖畏痛苦更就不用说了。好比为沸水烫着的时候，细皮嫩肉的婴儿一定会疼痛至极，那么已造下热地狱之罪者，为何还如此逍遥度日呢？

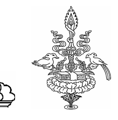
不勤而冀得，娇弱频造罪，
临死犹天人，呜呼定受苦。

不肯精进修习却希冀得到安乐成就；娇弱不能忍苦，造罪却频繁不休；明知老死将至仍然如天人一样放逸度日，这三种人一定会饱受痛苦折磨。

依此人身筏，能渡大苦海，
此筏难复得，愚者勿贪眠。

依靠这宝贵的人身舟筏，能帮助我们渡越生死大苦海，这样珍贵的人身筏，来生很难再得到，所以愚笨的人啊，不要再贪睡了！

壬二、对治耽劣事懒惰：




弃舍胜法喜，无边欢乐因，
何故汝反喜，散掉等苦因？
勿怯积资粮，习定令自主，
自他平等观，勤修自他换。

喜爱正法是无边欢乐之因，你为什么要舍弃这种殊胜的喜爱，反而去喜欢散乱掉举等无尽痛苦之因呢？我应毫无怯懦地勤聚福慧二资，修习禅定使自身心调柔堪能，然后精勤观修自他平等、自他相换的法门。

壬三、对治自轻凌懒惰：

不应自退怯，谓我不能觉，
如来实语者，说此真实言：
所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，
若发精进力，咸证无上觉。

我不应怯弱畏缩，怀疑自己不能证得无上菩提，如来是实语者，他在《妙臂请问经》中说过这样的真实语：所有的蚊虻、蜜蜂和各种昆虫、蛆类如果发起精进之力，都可以证得无上菩提。《妙臂请问经》中云："复次菩萨如是正直随学，作是思维，随于狮子虎狼雕鹫鹅鹤乌鸦枭鸟蚊虻蜂蚋一切身中，悉能成就无上菩提，况我现得人身，亦应勤精进，求证无上菩提也。"

况我生为人，明辨利与害，
行持若不废，何故不证觉？

何况我生而为人，能明辨是非善恶、利害得失，如果在菩提道上精进修持，不半途而废，哪有不证得无上正觉的道理呢？

若言我怖畏，须舍手足等；
是昧轻与重，愚者徒自畏。

如果说虽然精进能成佛道，但此过程中必须修持施舍手脚肢体等苦行，因此我很害怕，这是由于愚昧不知利害轻重，愚者自生无端的困惑与恐惧。

无量俱祇劫，千番受割截，
刺烧复分解，今犹未证觉。
吾今修菩提，此苦有限期；
如为除腹疾，暂受疗割苦。

在无量俱胝劫的轮回中，我曾无数次堕入地狱，受着割截、刀刺、火烧和分解肢体等痛苦，然而至今尚未证得菩提解脱苦海。今生我为了解脱而修习正法，此中所受的痛苦短暂而有限，就像病人为了除去腹腔内的肿瘤，而暂时忍受切割手术的痛苦一样。

医皆以小苦，疗治令病除，
为灭众苦故，当忍修行苦。
凡常此疗法，良医皆不用，
巧施缓药方，疗治众疴疾。

医师治病时，常以一些有轻微痛苦的疗法，来除灭病患疴疾的大苦，同样，为了消尽轮回中的无边痛苦，现在应当忍受修行中的些微苦行。然而，这些世间常医治疗之法，医王佛陀并不采用，他会更善巧地使用最缓和的妙药良方，使众生于不逸不劳中疗除严重的轮回疴疾。

佛陀先令行，菜蔬等布施，
习此微施已，渐能施己肉。
一旦觉自身，卑微如菜蔬，
尔时舍身肉，于彼有何难？

佛陀首先教人惠施菜蔬等容易施舍的物品，等到习

惯了微小的布施后，渐渐就能修习施舍自身骨肉等大布施。一旦觉悟自身空性的本质，对之生起了像菜叶一样无足轻重的感觉，那时候舍施身肉，对他又有何困难呢？

身心受苦害，邪见罪为因。
恶断则无苦，智巧故无忧。

众生感受身心苦害，其因即是执著身心为我的邪见并因之所造的罪业。而登地菩萨净除了罪业，故无有苦果，善巧通达了无我智慧断尽邪见，所以坦然无忧。

福德引身适，智巧令心安，
为众处生死，菩萨岂疲厌？

广大福德使菩萨身体健康舒适，善巧智慧更使菩萨心意宁静安乐，为了利益众生而住留生死轮回，大智大悲的菩萨怎会有疲劳厌倦之心呢？

以此菩提心，能尽宿恶业，
能聚福德海，故胜诸声闻。
故应除疲厌，驭驾觉心驹，
从乐趋胜乐，智者宁退怯？

以殊胜菩提心的力量，能消尽宿世罪业，也能迅速积聚如海一般深广的福德，以此故说大乘道要超胜声闻道。因此应弃除对大乘菩提道心厌身疲的倦怠，欣然乘载菩提心的千里马，从安乐道驰向更殊胜的无上安乐，有智慧的人怎能退怯舍弃菩提行呢？

勤利生助缘，希求坚喜舍，
畏苦思利益，能生希求力。

增进精进利益众生的助缘有四种：希求心、坚毅、欢喜心和放舍心。畏惧恶报痛苦和思维修法解脱的利

益，能引生首要的助缘——希求心。

庚三（修精进之同品）分二：一、略说；二、广说。

辛一、略说：

故断彼违品，以欲坚喜舍。
实行控制力，勤取增精进。

因此为了断除精进的违品，应该运用希求、坚毅、欢喜、放舍四助缘，以身心实行力与控制力，努力地断除懈怠增上精进。

辛二（广说）分二：一、积四助缘；二、出二力。

壬一分四：一、说信助缘；二、说慢助缘；三、说喜助缘；四、说舍助缘。

癸一、说信助缘：

发愿欲净除，自他诸过失，
然尽一一过，须修一劫海。
若我未曾有，除过精进分，
定受无量苦，吾心岂无惧？

在发菩提心时我曾发愿，要净除自他所积的无量罪过，但是要尽除一一罪过，必须修习一大海劫的时间。如果直到现在我仍然没有发起净除罪业的精进，那么将来一定会堕落受无量的痛苦，对此我怎能不恐惧呢？

发愿欲促成，自他众功德，
成此一一德，须修一劫海。
然我终未生，应修功德分，
无义耗此生，莫名太稀奇！

最初我也曾发下誓言，要努力促成自他解脱成佛的众多功德，而要一一圆满修成功德，必须修习一大海劫的时间。可是直到现在，我尚未成就丝毫应修成的功德，

毫无意义地虚耗了人生，真是莫名其妙啊！

吾昔未供佛，未施喜宴乐，
未曾依教行，未满贫者愿；
未除怖者惧，未与苦者乐；
吾令母胎苦，唯起痛苦已。

我未曾对诸佛作过广大供养；没有以广大喜乐施予众生；不曾遵行如来的教法；也不曾以财物受用满足贫穷者的心愿；我未曾消除畏惧者心中的恐惧；也不曾使痛苦者获得安乐；我今生只是令母亲饱受怀胎之苦而已。

从昔至于今，于法未信乐，
故遭此困乏，谁复舍信乐？

从往昔入轮回到现在，我一直未曾对佛法生起过信乐，所以落得如此困顿贫乏，明白了这点，那么现在谁还会去舍弃对正法的信乐呢？

佛说一切善，根本为信乐。
信乐本则为，恒思业因果。

本师释迦牟尼佛在《慧海请问经》中说过：“一切善法成就之根本乃为信乐。”而产生信乐善法的根本，就是经常思维因果业报不虚的道理。

痛苦不悦意，种种诸畏惧，
所求不顺遂，皆从昔罪生。

痛苦、不快乐、各种各类的恐惧，所有的欲求不顺遂，这一切恶报都出自往昔的罪行。

由行所思善，无论至何处，
福报皆现前，供以善果德。

如果实行了所信乐的善法，那么他无论到什么地

方，善行的福德果报都会现前供养他以善妙的福德安乐。

恶徒虽求乐，然至一切处，
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

为非作歹的人，虽然想得到快乐，但是他走到任何地方，罪业的恶报都会现前，剧烈痛苦会猛烈折磨摧残他的身心。

因昔净善业，生居大莲藏，
芬芳极清凉；闻食妙佛语，
心润光泽生；光照白莲启，
托出妙色身，喜成佛前子。

因往昔所修集的清净善业力，佛子将化生在广大的莲花苞中，其中妙香芬芳，清凉无比；由于听闻通达了佛陀以妙音所宣的甘露法语，身心滋润生出光彩；在佛光的照耀中，白色的莲苞缓缓绽放，花蕊上焕然托生出殊妙的色身，欣喜地成为佛前之法子。

因昔众恶业，阎魔诸狱卒，
剥皮令受苦；热火熔钢液，
淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

因往昔造作众多恶业而堕落地狱的有情，阎魔狱卒会先用剥皮的酷刑使它受到痛苦；然后又用热火熔化的铁水，淋在它无有皮肤遮护的身体上；再以燃烧的剑矛刺砍，使它身肉碎裂，纷纷掉落在烧铁地上。

癸二（说慢助缘）分二：一、总说；二、分说。

子一、总说：

故心应信乐，恭敬修善法。

轨以金刚幢，行善修自信。

所以我应当对善法生起信乐，恭恭敬敬地修习，并按《金刚幢品》中所说的要领，勤行善法并修习自信心。

首当量己力，自忖应为否？
不宜暂莫为，为已勿稍退。
退则于来生，串习增罪苦，
他业及彼果，卑劣复不成。

修行时首先应评估自己的能力，依自力而决定应行或不应行持某法，如果力量等因缘不具，则应暂时搁置，如果开始实行了，就不要有任何放弃退缩。否则来世也会惯于半途而废，以此而违背誓言，增上罪恶苦果；从事其他的事情时，其善业与果报也会很微劣；而且自己最终会一事无成。

子二（分说）分三：一、业慢；二、力慢；三、惑慢。

丑一、业慢：

于善断惑力，应生自信心。
吾应独自为，此是志业慢。

在修习善业、断除烦恼和能力三方面，我应该生起自信心，内心想我应独自承担修习一切善法，这就是修学菩萨度生事业的自信心。

世人随惑转，不能办自利，
众生不如我，故我当尽力。

世人都被无明烦恼控制着，无有自主，连自利也不能成办，既然众生都不能像我这样有自主力，所以我应当负起责任努力成办自他一切利益。

他尚勤俗务，我怎悠闲住？

亦莫因慢修，无慢最为宜。

一般世人尚且勤于世俗事务，发了菩提心的我怎能悠闲度日而不精勤修行呢？但是也不要因为傲慢好胜而修善，修学善法时最好不要间杂丝毫傲慢烦恼。

丑二、力慢：

乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，
信心若怯懦，反遭小过损。

当乌鸦遇到死蛇时，它会如同大鹏一样勇猛发起攻击，同样，如果对抗烦恼的信心力量太脆弱，那么轻微的烦恼罪行都会带来严重的侵害。

怯懦舍精进，岂能除福贫？
自信复力行，障大也无碍。

如果怯懦无力舍弃精进，那么我怎能解除福德的贫乏呢？倘若生起坚强的自信心，并努力修行，那么障缘再大也不会妨碍我的善行。

故心应坚定，奋灭诸罪堕，
我若负罪堕，何能超三界？
吾当胜一切，不使惑胜我。
吾乃佛狮子，应持此自信。

所以我应该坚信自己能战胜所有的罪恶，如果我一再为罪恶所败，却想超越三界，那岂不是笑话吗？我应当战胜一切烦恼罪恶，而不让任何烦恼击败。我是三界狮王本师释迦牟尼佛之子，应该坚持这种战胜一切的自信心。

以慢而堕落，此惑非胜慢，
胜慢不随惑，此慢制惑慢。

导致堕落的慢心是烦恼，不是此处的胜慢，胜慢不

属于烦恼所摄，而是制伏傲慢烦恼的殊胜自信心。

因慢生傲者，将赴恶趣道，
人间欢宴失，为仆食人残。
蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

从我慢烦恼生出骄傲心的人，将会由此而造罪堕向恶趣，即使得到人身也会失去人间的种种欢乐，成为食人残余的仆役；而且会生而愚笨、丑陋、身体虚弱无力，到任何地方都将受人轻视。

傲慢苦行者，倘入自信数，
堪怜宁过此？

因傲慢烦恼而不得不忍受种种苦害者，如果有人将这种发心也当作自信，哪还有比这更可怜的愚者呢？

为胜我慢敌，坚持自信心；
此乃胜利者，英豪自信士。
若复真实灭，暗延我慢敌，
定能成佛果，圆满众生愿。

为了调伏心中的傲慢烦恼，我应该坚持能灭除一切烦恼的自信心，这才是真正具有自信的勇士，是超越世间的英雄和胜利者。如果能真正根除这种在意识深处潜藏蔓延的傲慢烦恼怨敌，定能成就无上佛果，圆满一切众生的愿望。

丑三、惑慢：

设处众烦恼，千般须忍耐，
如狮处狐群，不遭烦恼害。

如果不小心陷入贪嗔等烦恼之中，一定要千方百计地忍耐对治，应该像狮子处在狐狸等群兽中一样，平静镇定而不为任何烦恼所扰乱。

人逢大危难，先护其眼目；
如是虽临危，护心不随惑。

人们在遇到危险急难时，都会先护住自己的眼目，同样，即使一再遇到引生烦恼的危机，也应当保护自心不为烦恼所左右。

吾宁被烧杀，甚或断头颅，
然终不稍让，屈就烦恼贼。
一切时与处，不行无义事。

我宁愿忍受火烧、割杀，甚至于砍断头颅等折磨，但是无论如何我都不能退让屈就于烦恼怨敌。无论在任何时间、地点，都不能做不合乎正法的非理行为。

癸三、说喜助缘：

如童逐戏乐，所为众善业，
心应极耽著，乐彼无餍足。

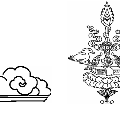
就像孩童一心一意快乐地游戏一样，我们的心应非常热衷于投入自己所修的种种善法，而且要乐于其事，永不满足。

世人勤求乐，成否犹未定，
二利能得乐，不行乐何有？

世人为了追求无义的欲乐而努力，却不一定能因此而获得快乐，自利利他之事一定能带来安乐，但是知而不行怎能获得安乐呢？

如嗜刃上蜜，贪欲无餍足；
感乐寂灭果，求彼何需足？

世人贪求五欲如同贪食剑刃上的蜜汁一样，永无餍足之时，对能招感寂静涅槃果报的善业，我当孜孜勤求，为何要对它们生起满足的感受呢？




为成所求善，欢喜而趣行；
犹如日中象，遇池疾奔入。

为了圆满成办心中所求的善法，应当以欢喜心踊跃投入二利善行，就像日中酷热难当的大象，遇到清凉的水池时欣喜奔入一样。

癸四、说舍助缘：

身心俱疲时，暂舍为久继。
事成应尽舍，续行余善故。

当长久修持导致身心都疲乏时，为了持之以恒，应该暂时把事情搁置下来休息。如果事情完成了，就该毫不眷恋地放下，以便再继续修习其余的善法。

壬二（出二力）分二：一、实行力；二、控制力。

癸一、实行力：

沙场老兵将，遇敌避锋向；
如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

好比沙场上身经百战的老战士，遇到敌人攻击时，能巧避锋芒而施技战胜对方，和烦恼作战时也应如此，先避开烦恼锋刃不为所伤，而后巧妙地对治消灭烦恼。

战阵失利剑，惧杀疾拾取；
如是若失念，畏狱速提起。

在战场上失落了手中利剑的战士，都会害怕被杀而立刻拾起剑来，同样，如果忘失了对抗烦恼、精进修行的正念之剑，应该畏惧地狱的恐怖而迅速提起正念。

循血急流动，箭毒速遍身；
如是惑得便，罪恶尽覆心。

就像为毒箭所伤者，箭毒随着血液循环很快就会漫及全身，同样，如果烦恼逮到了机会，罪恶染污就会立

刻遍覆自心。

如人剑逼身，行持满钵油，
惧溢虑遭杀；护戒当如是。

好比有人为剑所逼，捧着注满油的钵行进，如果油溢了出来，他立刻就要血溅当场，这时捧钵者一定全神贯注地捧钵而行，同样，持戒者也应如此谨慎专注地护心。

复如蛇入怀，疾起速抖落，
如是眠懈至，警醒速消除。

又如毒蛇入怀时，人们会立刻起身将它抖搂出去，同样，当我们察觉到睡意和懈怠生起的时候，就应立即警醒过来把它们消除。

每逢误犯过，皆当深自责，
屡思吾今后，终不犯此过。

每次遇到疏忽而误犯过错时，都应当深刻自责，然后再三提醒自己：以后我一定不再犯这种错误。

故于一切时，精勤修正念，
依此求明师，圆成正道业。

总之在任何时候，都要精勤修持正念，以防罪过发生，并且以这样的心态向善知识求学，完成菩提正道的修行大业。

癸二、控制力：

为令堪众善，应于行事前，
忆教不放逸，振奋欢喜行。
如絮极轻盈，随风任来去；
身心若振奋，众善皆易成。

为了有能力堪任种种善行，应该在行事之前，忆念

有关教言而谨慎不放逸，努力振作精神，欢喜愉悦地去进入行动。就像丝絮能随风吹送而来去自如轻盈地飞舞，倘若身体轻安，为振奋的心意带动，一切善法都易于成就。

第八品 静虑

丙三之丁二（世俗菩提心能增上为静虑品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：静虑。

戊二分三：一、略说连接下文；二、绝断静虑之违品；三、修真实之静虑。

己一、略说连接下文：

发起精进已，意当住禅定；
心意涣散者，危陷惑牙间。

修行人发起精进以后，应该将心意安住于禅定，因为心意沉掉涣散的人，如同居住在烦恼巨兽的利齿之间，危险万状。

己二（绝断静虑之违品）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说：

身心若寂静，散乱即不生，
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

如果身心远离了世俗尘嚣和欲望获得寂静时，种种散乱就不会生起，所以应舍离世间，进而完全抛弃一切尘俗的思虑。

庚二（广说）分二：一、断世间；二、舍妄念。

辛一分四：一、需断世间之理由；二、绝断贪于内有情界；三、绝断贪于外财等世间；四、断已依止寂静处。

壬一、需断世间之理由：

贪亲爱利等，则难舍世间；
故当尽弃彼，随智修观行。

如果贪恋亲友，爱执名利等俗事，自己则很难舍离世间，所以应当完全舍弃一切世俗贪爱，并依循智者所说的方法去思维修习。

有止诸胜观，能灭诸烦恼。
知已先求止，止由离贪成。

依靠禅定所生的胜观，才能灭尽种种烦恼种子。知道了这个道理后，应当首先努力求得寂止，而想修成寂止又须先使内心远离世间贪著。

壬二、绝断贪于内有情界：

自身本无常，犹贪无常人，
纵历百千生，不见所爱人。

自己的身命本来就是无常易坏之法，如果还要贪爱无常的亲友而造罪，那只有堕入恶趣，纵然历经百千次的转生，也没有机会遇见自己所喜爱的人。

未遇则不喜，不能入等至；
纵见不知足，如昔因爱苦。

如果不能亲近所爱的人，心里则闷闷不乐，无法趋入等持；即使见了面，也不会知足，仍然像未见时一样因永无满足的贪爱而痛苦。

若贪诸有情，则障实性慧，
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。

如果贪执有情，则会障蔽洞见诸法实相的智慧，也会毁坏导向解脱的厌离生死之心，最终要遭受轮回诸苦的逼迫而忧恼。

若心专念彼，此生将虚度，
无常众亲友，亦坏真常法。

如果一心思念所贪爱的亲人，今生将毫无意义地虚度，而且所贪爱的众亲友，还会破坏对真常安乐法的证悟。

行为同凡愚，必堕三恶趣；
心若赴圣境，何需近凡愚？

如果自己的行为和凡愚者一样，那必定会堕向三恶趣，自心如果向往解脱圣境，何必亲近愚痴凡夫而增加逆缘呢？

刹那成密友，须臾复结仇，
喜处亦生嗔，凡夫取悦难。

刹那之间，他们会成为密友，而不小心得罪了，须臾间又会变成仇敌，对于本应欢喜信受的善行也会生起嗔恚，异生凡夫真是难以取悦啊！

忠告则生嗔，反劝离诸善，
若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

进献忠言时，他们不但要生嗔恨，还会反劝我们放弃各种善法，如果不听从他们的恶言，他们便会大发嗔怒而堕入恶趣。

妒高竞相等，傲卑赞复骄，
逆耳更生嗔，处俗怎得益。

对胜于自己者生嫉妒；对与自己相等者，则争强好胜；对卑微的人又生傲慢；受到称赞又会骄矜自满；听

到逆耳之言更是怒气冲冲，与这样的凡夫俗子交往怎会有利益呢？

伴愚必然生，自赞毁他过，
好谈世间乐，无义不善事。

与凡愚者亲近交往，必定会导致自己犯下自赞毁他的罪过，并且喜好闲谈世间的欲乐盛事，与一些无聊之事，伤风败德的不善之事。

是故近亲友，徒然自招损，
彼既无益我，吾亦未利彼。

总之，和愚昧的亲友交往过密，只会给自己带来损害，他们对我的修行没有什么利益可言，我也不能给他们真正的利益。

故应远凡愚，会时喜相迎，
亦莫太亲密，善系君子谊。

因此应该远离凡愚俗人，一旦遇上了，应和颜悦色地善待他们，但是不要过于亲密，应善巧地采取君子之交的不亲不疏。

犹如蜂采蜜，为法化缘已，
如昔未谋面，淡然而处之。

就像蜜蜂采蜜一样，修行人为了维持修法而外出化缘，以后也应如同素昧平生，以平常淡然之心与他人相处。

壬三、绝断贪于外财等世间：

吾富受恭敬，众人皆喜我，
若持此骄慢，殁后定生惧。

我的利养丰厚，又受人尊重，很多人都喜欢我，如果因此而生起骄慢，死后一定难逃堕落恶趣的恐惧痛



苦。

故汝愚痴意，无论贪何物，
定感苦果报，千倍所贪得。

因此，不辨利害得失的愚痴意识啊！今生无论你贪图名闻利养等任何事物，将来必定会感得千倍所贪得事物的痛苦报应。

故智不应贪，贪生三途怖。
应当坚信解，彼性本应舍。

所以有智慧的人，千万不要贪著外境财利，贪著这些将引生堕落三恶道的恐惧。应该坚定地相信了解：从本性来看，名利等事物都是应舍离之物。

纵吾财物丰，令誉遍称扬，
所集诸名利，非随心所欲。

即使我的财物利养丰富，美名也传扬十方，但是今生中努力聚集的名利，却无法随心所欲地伴我而行。

若有人毁我，赞誉何足喜？
若有人赞我，讥毁何足忧？

如果有人毁谤我，那么再多的赞美怎值得高兴呢？如果有人赞美我，那么讥讽毁谤又怎值得忧伤呢？

有情种种心，诸佛难尽悦，
何况劣如我？故应舍此虑。

有情众生有种种不同性向和爱好，就连诸佛也难以使他们全部称心满意，何况我这样卑劣无能的凡夫呢？所以我应该放弃讨好世人的念头。

睥睨穷行者，诋毁富修士；
性本难为侣，处彼怎得乐？

世人对清贫的苦行者非常蔑视，对利养丰厚的修行

人，又经常诋毁，凡愚的本性就难以结为法侣，和他们在一起，怎么能得到快乐呢？

如来曾宣示：凡愚若无利，
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

如来曾经开示说：如果不能得到所欲的名利，愚痴的凡夫就会闷闷不乐，因此不要与凡俗之辈交往。

壬四、断已依止寂静处：

林中鸟兽树，不出刺耳音，
伴彼心常乐，何时共安居？

山林中的树木、飞鸟和走兽，不会发出刺耳烦心的言词声音，与它们相伴，内心会非常安乐平静，何时我才能和它们一起快乐地安居呢？

何时住树下，岩洞无人寺，
愿心不眷顾，断舍尘世贪？
何时方移栖，天然辽阔地，
不执为我所，无贪恣意行？

何时我能心无挂碍地安住在树荫下、岩洞中或无人干扰的寺庙里修行呢？愿我的内心能以此不再眷念家宅和亲友，断舍一切对尘世的贪欲。何时我才能迁居于辽阔的自然环境中，不执著它是我所拥有的地域，心无贪执而无牵无挂自在地修行呢？

何时居无惧，唯持钵等器，
匪盗不需衣，乃至不蔽体？

何时我才能无忧无虑地在山林中安居，只携带着钵、滤水器等几件必需的用具，身着匪盗也不会要的粪扫衣，自在洒脱乃至于不需要作任何遮蔽伪饰。

何时赴寒林，触景生此情：

他骨及吾体，悉皆坏灭法。
吾身速腐朽，彼臭令狐狼，
不敢趋前尝，其变终至此。

何时我能赴往尸林，观看尸林中的惨景而生起深切的认识：他人腐烂的尸骨与我的身体，都一样是无常坏灭之法啊！我的身体很快就会死亡、腐朽，它的臭气使贪食腐肉的狐狼，都不敢趋前品尝，这样的无常变坏结局最终一定会降临啊！

孑然此一身，生时骨肉连，
死后各分散，何况是他亲？
生既孤独生，殁复独自亡，
苦痛无人摊，亲眷有何益？

自己孤零零地独身来到世间，出生时骨肉本是连在一起的，可是死亡之后也得各自分散，更何况是个体相异的亲友呢？生时既然是自己孤零零地出生，死时也只能独自死亡，自己的苦痛他人无法代受，这样亲友眷属有什么利益呢？

如诸行路客，不执暂留舍，
如是行有道，岂应恋生家。

好比那些过路的旅人，不会贪著暂时歇脚的房舍，同样在三有苦途中漂泊流浪的人，岂应留恋偶尔一遇的亲友和家园！

迨及众亲友，伤痛及哀泣，
四人掮吾体，届时赴寒林。
无亲亦无怨，只身隐山林，
先若视同死，殁已无人忧。
四周既无人，哀伤或为害，

故修随念佛，无人扰令散。

等到死亡后，亲友们都会围着我哀伤哭泣，然后四个人扛起我的尸体，送往尸陀林，既然最终难逃这样的结局，为何不趁早上那儿修行呢？所以我应及早离开亲友和怨仇，独自一人隐居寂静的山林中修法，如果亲友们认为我早已不在人世，那么纵然死了，也不会有人为我忧伤哀愁。临终之时，身旁既无人痛哭或前来伤害，所以当我修习随念三宝等正法时，不会受到干扰使自己分心散乱。

故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。

因此，我应当独自栖隐在容易生活，没有琐事违缘扰恼，风景灵秀、令人心旷神怡的森林里，努力止息一切掉举散乱。

尽弃俗虑已，吾心当专一，
为令入等至，制惑而精进。

舍弃一切世俗的思虑后，我应心系一缘，为了使自心趋入三摩地、制伏一切烦恼而精勤修持禅定。

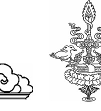
辛二（舍妄念）分二：一、略说；二、广说。

壬一、略说：

现世及来世，诸欲引灾祸，
今生砍杀缚，来世入地狱。

无论在今生或来世，耽著五欲都会带来莫大灾难：今生会使人遭受砍杀捆缚等痛苦，在来世更会有堕入地狱受苦的巨大苦果。

壬二（广说）分三：一、断内贪女人；二、断外财等；三、忆念寂静之功德。




癸一分三：一、观因者难为；二、本体不清净；三、果者观多害。

子一、观因者难为：

月老媒婆前，何故屡恳求？
为何全不忌，诸罪或恶名？

在月老媒婆面前，为何总要恳求牵线做媒，让自己得到女人呢？为什么一点都不顾忌，因此而犯下诸种重罪或招致恶名呢？

纵险吾亦投，资财愿耗尽，
只为女入怀，销魂获至乐。
除骨更无余，与其苦贪执，
非我自主躯，何如趣涅槃？

尽管危机重重，我也要冒险尝试，就算散尽万贯家私，也心甘情愿，只因为女人的投怀送抱，能给自己带来莫大的销魂喜乐。然而除了一堆白骨和血肉等不净物之外，女身更无其余可贪之处，因此与其苦苦贪恋这个非我能拥有与自主的不净女身，何不如追求解脱的涅槃妙乐呢？

子二、本体不清净：

始则奋抬头，揭已羞垂视，
葬前见未见，悉以纱覆面。
昔隐惑君容，今现明眼前，
鹫已去其纱，既见何故逃？

初次会面时，少女鼓足勇气才敢抬头，揭开面纱后更加娇羞，只敢低头垂视，在她死亡埋葬之前，无论遇到任何男士，都得用面纱把脸遮盖起来。然而从前使你迷惑颠倒的娇容，现在完全呈现在眼前，尸林中的秃鹫

已经撕开她的面纱衣裳，既然看清楚了，为何你要害怕逃走呢？

昔日他眼窥，汝即忙守护，
今鹫食彼肉，吝汝何不护？
既见此聚尸，鹫兽竞分食，
何苦以花饰，殷献鸟兽食？

昔日其他男人仅仅用眼角偷偷欣赏，你就要忙着遮挡他们的视线，今天秃鹫在撕食她的皮肉，吝啬嫉妒的你为何不保护她呢？眼看着这堆不净物所聚成的尸体，为众多秃鹫、野兽所吞食，事实既然如此，你先前又何苦以花鬘等饰物，殷勤地奉献给这鸟兽的食物呢？

若汝见白骨，静卧犹惊怖，
何不惧少女，灵动如活尸？

如果见到白色的骷髅，即使静卧不动也会令你惊怖不安，那么由风大带动的少女之灵动活尸，你为什么一点儿也不害怕呢？

昔衣汝亦贪，今裸何不欲？
若谓厌不净，何故拥着衣？

从前，就连为衣饰所蔽的女身都要贪爱，现在为何不去贪爱那裸露的女身呢？如果说，你不喜欢那不净的身体，那么为何会拥抱着原本污秽的着衣女人而满足呢，难道是贪爱她的衣服吗？

粪便与口涎，悉从饮食生，
何故贪口液，不乐臭粪便？

粪便与口水涎液等，都是从饮食消化而生的脏物，你为何贪爱吸吮她的口水，却不喜欢她的臭粪便呢？

嗜欲者不贪，柔软木棉枕，

谓无女体臭。彼诚迷秽垢。
迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，
难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

贪欲强烈的人只贪求细滑的女人躯体，而不会贪著柔软的木棉枕，他们说：“木棉枕没有女人的体味。”这些人显然已被脏物迷昏了头。沉迷于卑劣欲望的人说：“木棉枕虽光滑柔软，却无法两相交合成鸳鸯美眠。”因此，有时反而会讨厌憎恨木棉枕。

若谓厌不净，肌腱系骨架，
肉泥粉饰女，何以拥入怀？

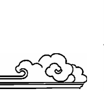
如果说，你厌恶不清净的粪便浓血等物，那么以肌腱紧系骨架，充以内脏粪尿，再用肉泥薄皮粉饰的女身，你为何要紧紧拥入怀抱呢？

汝自多不净，日用恒经历，
岂贪不得足，犹图他垢囊？

其实你自己拥有的不净物已经够多了，而且日用寻常，时刻都要伴随着它们，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他的臭皮囊呢？

若谓喜彼肉，欲观并摸触，
则汝何不欲，无心尸肉躯？
所欲妇女心，无从观与触，
可触非心识，空拥何所为？

如果说你喜欢女人的细皮嫩肉，所以要观看并触摸她，那么你为什么不贪求那已经死亡的无心尸肉呢？如果说，你贪求的是女人的心，但是心识既无法观赏也无法触摸，可以触及的绝对不是心识，你无聊地拥着女身作什么呢？


不明他不净，犹非稀奇事，
不知自不净，此则太稀奇！

一个人不明白他人的身体原本不净，这还有情可原，如果对日夜相伴的自身不净都不知道，那就太稀奇了！

汝执不净心，何故舍晨曦，
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

你这个贪爱脏东西的糊涂心意啊，在晨曦中刚刚开启的白嫩香洁莲花，你为什么不去爱乐，反而要贪著那充满污秽的臭皮囊呢？

若汝不欲触，粪便所涂地，
云何反欲抚，泄垢体私处？

如果你不想触摸曾经涂过粪便垢秽的地方，那为什么反而想去抚摸天天排泄粪秽等脏物的身体私处呢？

若谓厌不净，垢种所孕育，
秽处所出生，何以搂入怀？
粪便所生蛆，虽小尚不欲，
云何汝反欲，垢生不净躯。

如果说，你不喜欢肮脏的东西，那么由腥臭的受精卵孕育而成，再从肮脏的产道生出来的女身，你为什么要紧紧搂入怀中呢？粪便中长出来的蛆虫，虽然很小，你也不想碰触它，怎么反而贪求不净胎中所生，而且充满不净物的身躯呢？

汝自不净身，非仅不轻弃，
反因贪不净，图彼臭皮囊。

你对自己那充满污秽的身体，不但不轻视、厌弃，反而因执爱不净之物而贪图别人的臭皮囊，真是糊涂

啊！

宜人冰片等，米饭或菜疏，
食已复排出，大地亦染污。

宜人的冰片等香料，可口美味的米饭和菜蔬，吃进身体后再排泄出来，竟然连大地都会被熏臭染污。

垢身浊如此，亲见若复疑，
应观寒尸林，腐身不净景。

身体的污浊是显而易见的，如果你仍有怀疑，应该到寒林中去瞧瞧，看看那些腐臭的弃尸和其他恶心的不净景象。

皮表迸裂尸，见者生大畏，
知已复何能，好色生欢喜？

尸林中的那表皮迸裂、血肉不净狼藉的腐尸景象，看到的人都会十分害怕，认清身体的真相后，怎可能再去贪爱那不净的身躯呢？

涂身微妙香，栴檀非她身，
何以因异香，贪著她身躯？

女人身上所散发的微妙香气，发自涂抹的栴檀香水而非她的身体，既然如此，为何因那不相干的香气，而贪著女人的臭秽躯体呢？

身味若本臭，不贪岂非善？
贪俗无聊辈，为何身涂香？

如果身体本来就是臭恶的，那么不去贪著它岂非明智之举吗？那些贪爱低俗欲乐的无聊之辈，为什么偏要在不净身上涂抹香水呢？

若香属栴檀，身出乃异味，
何以因异香，贪爱女身躯？

如果妙香是从栴檀香水所发出，而身体的味道与此完全不同，那为什么为了那不相干的香气，而贪爱女人的身躯呢？

长发污修爪，黄牙泥臭味，
皆令人怖畏，躯体自本性，
何以苦贪著？

蓬散脏乱的长发，又长又尖的污秽指甲，黄斑斑的牙齿，浑身的油汗泥秽臭味，如果这些可怕的现象都是人体的本来面目，那么你何必贪著伪饰的身体呢？

饰身伤己器，何故令锋利？
自迷痴狂徒，呜呼满天下！

伪饰身体就像伤害自己的武器一样，你为什么拼命地以伪饰去磨利它呢？呜呼！这种自我诳惑的痴狂之徒，遍满天下都有啊！

寒林唯见骨，意若生厌离，
岂乐活白骨，充塞寒林城？

如果在寒林中只是见到不动的尸骨，就会使人害怕而心生厌离，那么你怎会喜欢住在那充满活动白骨的城镇寒林呢？

子三、果者观多害：

复次女垢身，无酬不可得，
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

再者，那充满污垢的女身，不付出代价是得不到的，贪者今生必须为她一辈子奔波劳碌追逐欲尘，来世也还要因此饱受地狱等苦难。

少无生财力，及长怎享乐？
财积寿渐近，衰老欲何为？

年少时没有能力赚钱，等长大了凭什么享受欲乐呢？盛年之时为了积聚钱财而辛劳，等钱财积聚起来时，年纪也老了，衰朽老翁还要色欲做什么呢？

多欲卑下人，白日劳力竭，
夜归精气散，身如死尸眠。

多欲的卑下低贱苦力，白日的劳作使体能耗尽，晚上回家时精气涣散困顿至极，身如死尸一样睡在床上，无法享受欲乐。

或需赴他乡，长途历辛劳，
虽欲会娇妻，终年不相见。

有些人为了生计而需远赴他乡，历尽长途跋涉的艰辛，虽然他们渴望与娇妻欢聚，却终年也难得见上一面。

或人为谋利，因愚卖身讫，
然利犹未得，空随业风去。

也有人为了谋求微薄的利益，愚昧地出卖自身，然而应得的财利还没有到手，自己已经随业风飘泊而去了。

或人自售身，任随他指使，
妻妾纵临产，荒郊树下生。

有人自卖其身为人仆佣，自己一点自主权也没有，完全要听任主人的差遣，即使是妻子临产之时，也只能到荒郊野地或树下生孩子。

欲欺凡夫谓：求活谋生故，
虑丧赴疆场，为利成佣奴。

被贪欲所蒙蔽的凡夫说：为了生存，我必须设法赚取养家活口的资财，因此虽然担心送命，仍然要披甲从军奔赴疆场，为了蝇头小利也要当奴仆。

为欲或丧身，或竖利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

有人为了贪欲，或被杀身亡；或被人从肛门贯穿头顶，竖挂在利戈尖上；或遭到短矛的刺杀；或被投入火中烧死。

癸二、断外财等：

积护耗尽苦，应知财多祸，
贪金涣散人，脱苦遥无期。

财富的积聚、守护、耗散过程中充满着痛苦及苦因，以此应知财产是无边祸害的根源，那些为贪爱金钱而散乱的人，永远没有机会脱离三有的痛苦。

贪欲生众苦，害多福利少，
如彼拖车牲，唯得数口草。

贪欲财利一定会导致众多的痛苦，这种行为害多利少，就像那正在拉车的牛马等牲畜，为了吃几口路旁的草一样，得不偿失。

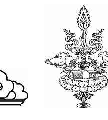
彼利极微薄，虽畜不难得，
为彼勤苦众，竟毁暇满身。

其实，像养家糊口这些微小的利益，就连旁生也不难办到，但是无知的人们竟然为了这些而奔波受苦，白白糟蹋了难得的暇满人身。

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，
为此瞬息乐，须久历艰困。

五欲总是坏灭无常之法，但是贪著它却容易使自己堕入地狱恶趣，如是为了那瞬间的享乐，也必须长期忍受艰难困苦。

彼困千万分，便足成佛道。




欲者较菩萨，苦多无菩提。

只要以追逐欲乐所付出艰辛努力的千万分之一去修行正法，就足以成就无上的佛道。与修菩萨行的菩萨比起来，贪欲者苦难无际却没有证得菩提的福分。

思维地狱苦，始知诸欲患，
非毒兵器火，险地所能拟。

如果仔细思维地狱恶趣的痛苦，就会知道五欲对人们的伤害，不是毒药、兵器、烈火与危崖怨敌等险处的祸害所能比拟。

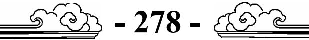
癸三、忆念寂静之功德：

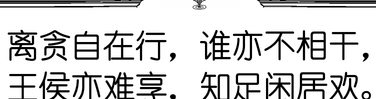
故当厌诸欲，欣乐阿兰若。
离诤无烦恼，寂静山林中，
皎洁明月光，清凉似檀香，
倾泻平石上，如宫意生欢。
林风无声息，徐徐默吹送，
有福瑜伽士，踱步思利他。

因此，初学的菩萨应当厌离五欲，欣乐地安住于寂静兰若而修持禅定。那没有争斗烦恼、寂静无人的山林中，皎洁的明月光，清凉得犹如栴檀香露，轻柔地涂敷在宽阔平坦的岩石上，禅修的岩窟舒适如同王宫，令人心意轻松愉悦。林间万籁无声，微风徐徐地吹拂，有福德的瑜伽行者，踱着细步，静思利他的菩提心。

空舍岩洞树，随时任意住，
尽舍护持苦，无忌恣意行。

无人处的茅舍、岩洞与大树，随时都可任意安住，以此也免除了一切储存和守护财产的痛苦，可以无拘无束专心地修行。





离贪自在行，谁亦不相干，
王侯亦难享，知足闲居欢。

像这样远离贪著、自由自在的修行者，与任何尘俗都无有干系牵缠，就算是帝释天王等，也难享有这种知足的山居修行之乐。

己三（修真实之静虑）分三：一、略说连接下文；二、广说静虑修法；三、教言成等持方便。

庚一、略说连接下文：

远离诸尘缘，思彼具功德，
尽息诸分别，观修菩提心。

如上思维远离身心尘缘安住阿兰若的种种功德后，就应止息妄想分别，观修大乘菩提心。

庚二（广说静虑修法）分二：一、自他平等修法；二、自他相换修法。

辛一分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

壬一、略说：

首当勤观修，自他本平等；
避苦求乐同，护他如护己。

首先应当精勤观修，自己和他人本来平等，避苦求乐是我与众生共同的需求，所以应像爱护自己一样爱护其他众生。

壬二（广说）分三：一、如何修平等法；二、于彼妨难；三、如是修习之功德。

癸一、如何修平等法：

手足肢虽众，护如身相同；
众生苦乐殊，求乐与我同。

一个人的手脚等不同肢体虽然众多，但是把它们都

当成自身一部分来保护却相同，同样，众生的苦乐感受虽然互异，但是追求快乐的意愿却和我完全相同。

虽吾所受苦，不伤他人身，
此苦亦当除，执我难忍故。
如是他诸苦，虽不临吾身，
彼苦仍应除，执我难忍故。

虽然自身所感受的痛苦，不会伤及他人的身心，但是这些痛苦我也应该解除，因为自己执著身为我而极难忍受。同样，虽然别人遭受的那些痛苦，不会转移到我身上，不过我还是应当解除它们，因为一旦将他人的身体执为我，我也会为之而难以忍受。

吾应除他苦，他苦如自苦；
吾当利乐他，有情如吾身。

我应该解除他人的痛苦，因为他人之苦也是苦，就像自己的痛苦一样；我应当利乐众生，因为自他都是有情，使众生快乐就如同使自身快乐一样。

自与他双方，求乐既相同，
自他何差殊？何故求独乐？

既然自己与别人两方面，都同样追求快乐，那么自他的需求有何差别，为何只求自己一个人的快乐呢？

自与他双方，恶苦既相同，
自他何差殊？何故唯自护？

既然自他两方面，都同样不喜欢痛苦，那么他们和我的这种心理需求有何区别呢？为什么不爱护别人而只爱护自己呢？

谓彼不伤吾，故不护他苦；
后苦不害今，何故汝防护？

若谓当受苦；此诚邪思维！
亡者他体故，生者亦复然。

如果说，他的痛苦不会伤害到我，所以不需要替他防护解除痛苦，那么未来的痛苦现在也不会伤害你，你又何必防范它呢？如果说，不防患未然，将会使我在以后受苦，这完全是一种邪的分别念，当下的“我”怎可能受未来之苦呢？因为死者是今生的“我”，而转生受苦者又是另一个生命体。

若谓自身苦，应由自防护；
足苦非手苦，何故手护足？

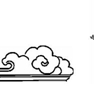
如果说，发生在一个人身上的任何痛苦，应当由受苦者自己去防护，照这种观点，那么脚的痛苦不属于手的痛苦，手又何必多管闲事，忙着去保护受伤的脚呢？

若谓此非理，执我故如此；
执自他非理，唯当极力断。

如果说，防患于未然和以手护脚虽然不合理，但自己已经习惯执著为我和我所，所以会这样做，而执著自他有分别的心念也不合理，应当尽力断除这种轮回根本的邪见。

相续与蕴聚，假名如军鬘；
本无受苦者，谁复感彼苦？
既无受苦者，诸苦无分别。
苦故即当除，何需强区分？

所谓前世后世的相续和五蕴聚合，都只是假名而已，就像念珠和军队一样，既然本来就没有受苦者，那么还有谁在感受痛苦呢？既然没有真实独立自存的受苦者，痛苦也就没有什么分别，所以只要是苦就应解除，





何必坚持区分自他呢？

不应有此诤：何需除他苦？
欲除悉应除，否则自他如。

如果说既无真实的受苦者与痛苦，那何必去消除众生的痛苦呢？这种诤难不合理，因为陷入愚痴妄执中的众生仍然会被幻苦所困惑，所以要除苦就应平等地消除，否则也应平等保留自他的痛苦。

癸二、于彼妨难：

悲心引众苦，何苦强催生？
若愍众生苦，自苦云何增？

问：悲济众生将为自己引来很多痛苦，为什么要强行激发悲心呢？答：如果菩萨一心愍念众生之苦，那么自己的痛苦怎么会增加呢？

一苦若能除，众多他人苦，
为利自他故，慈者乐彼苦。
妙花月虽知，国王有害意，
然为尽众苦，不惜殉自命。

即使悲济众生会为自己带来痛苦，但是以一个人有限的痛苦，如果能取代众生无边痛苦，那么为了解救自己和其他众生，大慈大悲的菩萨将乐于承担这种痛苦。如《月灯三昧经》中记载：妙花月菩萨虽然知道国王会杀害他，但是为了使众多有情获得解脱，他毅然前往说法，并殉道该国。

癸三、如是修习之功德：

如是修自心，则乐灭他苦；
恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

像这样修习等观自他而成熟悲心的菩萨，定会乐于

消除其他众生的痛苦，甚至为了利乐无间地狱众生，菩萨也会欣然而往，如同天鹅欢喜地趣入莲花池一样。

有情若解脱，心喜如大海；
此喜宁不足？云何唯自度？

如果有情解脱了轮回痛苦，菩萨心中的喜悦一定会像大海一样深广无际，这样的喜悦难道你还不满足吗？为什么要追求独自寂灭解脱之乐呢？

故虽谋他利，然无骄矜气。
一心乐利他，不望得善报。

因此，菩萨虽然不停地为众生谋福利，但绝不会因此而骄矜自满。菩萨一心一意地乐于利他，而不夹杂任何得善报的希冀。

壬三、摄义：

微如言不逊，吾亦慎防护；
如是于他苦，当习悲护心。

对自身痛苦即使小如他人的不逊言词，我也会谨慎防护以免受伤害，同样，对于他人的任何痛苦，我也应该平等地修习慈悲爱护之心。

辛二（自他相换修法）分二：一、以理而略说；二、广说修法。

壬一、以理而略说：

如亲精卵聚，本非吾自身，
串习故执取，精卵聚为我。
如是于他身，何不执为我？
自身换他身，是故亦无难。

就像父精母卵聚合而成的受精卵胚，本来不是我的身体，但因无始以来俱生我执串习的原因，自己错误地

将它执取为我。同样，由精卵聚合而长成的他人身体，为何不能观为我呢？以自身替代他身受苦，按道理不应有任何困难。

自身过患多，他身功德广。
知已当修习，爱他弃我执。

自身是众多祸患的渊薮，他人是广大功德之源，认清这个道理后，就应当精勤修习断弃对自身的执爱，而慈爱他人。

壬二（广说修法）分三：一、总说相换法；二、分说对治区别；三、换已如何修持。

癸一分四：一、取受他者；二、舍自爱；三、自他为主之德患；四、是故必要相换。

子一、取受他者：

众人皆认许，手足是身肢。
如是何不许：有情众生分？
于此无我躯，串习成我所；
如是于他身，何不生我觉？

每个人都会把手脚等肢体当成为身体的一部分，那么为何不同样把每一位有情，都当成众生整体的一部分而保护呢？因长久串习，在无我的身躯上竟然产生了“我”的错觉，同样对其他有情观修为我所，有什么理由不能生起我的感觉呢？

故虽谋他利，然无骄矜气；
如人自喂食，未曾盼回报。

因此菩萨虽然一心为人谋利，却无丝毫骄矜之气，就像人们给自己喂饭一样，从来没有希求回馈或善报。

微如言不逊，吾亦慎回护；



如是于众生，当习悲护心。

对微如他人不逊言词的痛苦，我也会谨慎小心地防范以免受伤害，对众生的任何痛苦，我也应该同样地对待，常修慈悲和爱护。

怙主观世音，为除众怖畏，
涌现大悲心，加持自圣号。

因此大悲怙主观世音菩萨，甚至为了消除众生畏惧大众等不安恐慌，慈悲地加持自己的名号，使称念圣号者获得平安宁静。

闻名昔丧胆，因久习近故，
失彼竟寡欢，知难应莫退。

以前连听到名称都害怕的事，由于长久亲近串习，现在偶一失去，反而会觉得忧闷不乐，所以要对自他相换耐心修习，千万不要知难而退。

若人欲速疾，救护自与他，
当修自他换，胜妙秘密诀。

如果有人想以迅速有效的方法，救护自他众生以免除一切痛苦，那他应当修习自他相换菩提心这种殊胜秘密的成佛妙诀。

子二、舍自爱：

贪著自身故，小怖亦生畏。
于此生惧身，谁不似敌嗔？

由于贪著自己的身体，导致我们对微小的险难也会生起畏惧痛苦。对这恐惧痛苦之源的身体，哪个智者会不当作怨敌一样嗔恨呢？

千般需疗除，饥渴身疾者，
捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。



或为求利敬，乃至杀父母，
盗取三宝物，以是焚无间。

贪爱自身的人，会千方百计地为了解除饥渴、疾病，而不惜捕杀池鱼与飞鸟走兽，甚至埋伏于道途中伺机劫夺行人。更有甚者为了财利与别人的恭敬，乃至不惜造作杀害父母、盗取三宝财物等极重的罪业，以此而导致堕落无间地狱为烈火焚烧。

有谁聪智者，欲护供此身？
谁不视如仇？谁不轻蔑彼？

有智慧的人，谁会贪执爱护与供养这个身体呢？哪位智者会不把它视如怨仇呢？哪位智者会不轻视厌离它呢？

子三、自他为主之德患：

若施何能享？自利饿鬼道。
自享何所施？利他人天法。

如果全部布施了，自己怎么会有享受之物呢？这种自私自利的悭吝想法是饿鬼之道。如果自己享用完了，拿什么布施呢？这种利他的善念，是人天善道之法。

为自而害他，将受地狱苦。
损己以利人，一切圆满成。

如果为自利而伤害别人，那一定会感受地狱恶趣的苦报。如果为了利益别人而不惜损失自己的一切，那样就会圆满福智资粮，得到一切成就。

欲求自高者，卑愚堕恶趣。
回此举荐他，受敬上善道。

那些只求自己高高在上的傲慢者，来世一定会卑贱愚昧，甚至堕落恶趣。如果扭转这种自高的心态而荐举

尊敬他人，那么将在人天善趣中备受恭敬。

为己役他者，终遭仆役苦。
劳自以利他，当封王侯爵。

为了自己安乐而役使他人者，最终要遭受转成仆役备受被奴役的苦痛。为了利益他人而不惜劳碌自己的人，将来定当转为王侯，享有官爵权势。

所有世间乐，悉从利他生；
一切世间苦，咸由自利成。

所有的世间安乐，都是从利益他人的善法而生；所有世间上的痛苦，都是由非法谋求自我利乐而形成。

何需更繁叙？凡愚求自利，
牟尼唯利他，且观此二别！

这何需再多费口舌解说呢？凡愚者自始至终在追求自利，而得到的只有痛苦，能仁一心利益众生，终成正觉，只要观察此二者的差别便可明白自己该何去何从。

若不以自乐，真实换他苦，
非仅不成佛，生死亦无乐。

如果不能以自身安乐，真实地替换别人的痛苦，那么不但不能成就佛果大安乐，在生死轮回中也不会有快乐幸福。

后世且莫论；今生不为仆，
雇主不予酬，难成现世利。

暂且不论自私自利者来世果报如何，在现世，如果一个人不愿委屈自己为人劳作，雇主也不愿支付酬劳给他，这样就连今生的小利乐也无法成办。

利他能成乐，否则乐尽失；



害他令受苦，愚者定遭殃。

利他，能使自己成就今生后世的安乐；自利，则会失去一切圆满安乐。如果为了自利而伤害他人使他受苦，这种愚人一定会遭受灾殃。

子四、是故必要相换：

世间诸灾害、怖畏及众苦，
悉由我执生，此魔我何用？

世间一切灾害、恐怖和痛苦，都是从我执而生起，那么我还留着这个我执大恶魔做什么呢？

我执未尽舍，苦必不能除；
如火未抛弃，不免受灼伤。
故为止自害，及灭他痛苦，
舍自尽施他，爱他如爱己。

假如不能完全舍弃自我爱执，必然不能根除一切自他的痛苦，就像不抛弃手中的火，便难免受灼伤一样。所以为了止息我执造成的自我伤害，也为了永远灭除众生的种种痛苦，我应当将自己完全施舍给他人，爱护众生如同爱惜自己一样。

意汝定当知：吾已全属他。
除利有情想，切莫更思余。

心意啊，你一定要了知：自己已经完全属于他人，因此除了利益有情外，千万不要再想其余事了。

不应以他眼，成办自利益；
亦莫以眼等，邪恶待众生。

你不应再用属于他人的眼等肢体，成办自己的利益，更不能以属于他人的眼等身肢，造作恶业伤害众生。

故当尊有情；己身所有物，

见已咸取出，广利诸众生。

总之，应当尊重有情，以有情利乐为至上，自己所有东西，在发现后应尽量取出布施，广泛地利益其他众生。

癸二（分说对治区别）分二：一、略说；二、广说。

子一、略说：

易位卑等高，移自换为他，
以无疑虑心，修妒竞胜慢。

将自己与卑下、相等及高于己者三种对象交换易位，然后毫无疑虑地以易位后的身份，对易位前的自己生起嫉妒、竞争、我慢，藉此而对治烦恼，修习悲护之心。

子二（广说）分三：一、于卑者换修嫉妒；二、与平等者换修对比心；三、与高者换修傲慢。

丑一、于卑者换修嫉妒：

蒙敬彼非我，吾财不如彼，
受赞他非我，彼乐吾受苦。

他受人尊敬，而我却没有；我的财产远远不如他丰裕；他受人称赞，而我备受辱骂；他称心如意而我却饱受痛苦。

工作吾勤苦，度日彼安逸；
世间盛赞彼，吾之身名裂。

我必须勤苦工作，而他却安逸度日；他广受世人赞誉，而我却身败名裂。

无才何所为？才学众悉有，
彼较某人劣，吾亦胜某人。

如果我毫无才学，那该怎么办呢？其实人人都多多

少少有一些本事，他虽然比我强，但胜他一筹的大有人在，而我虽卑劣，但还会有某些人比我更低劣，因此他又有什么了不起呢？

戒见衰退等，因惑而非我；
故应悲济我，困则自取受。

我戒律废弛、见解退失等是情有可原的，因为那是由于烦恼所催而非我的意愿，所以他作为有悲心的修行人，应该尽力救助我，如果在中间遇到了困难，他也应该安忍。

然吾未蒙济，竟然反遭轻；
彼虽具功德，于我有何益？

然而我不但没有得到他的济助，反而遭到轻视，这种人虽然有才学功德，但对我又有什么益处呢？

不愍愚众生，危陷恶趣口，
向外夸己德，欲胜诸智者。

他对无知无能、身陷恶趣口中的众生，视若无睹，毫无悲愍之心，反而还在向别人虚夸自身功德，想以此胜过其他智者。

丑二、与平等者换修对比心：

为令自优胜，利能等我者，
纵诤亦冀得，财利与恭敬。

为了使自己优越超胜，对那些在财产能力等各方面与自己相等的人，纵然发生争吵也不惜，只希望能赢得更多的财利与恭敬。

极力称吾德，令名扬世间；
克抑彼功德，不令世间闻。
复当隐吾过，受供而非他；

令我获大利，受敬而非他。

我将尽力宣扬自己的功德，令名声传扬世间各方，而对他要千方百计压制，使世人听不到他有任何优点功德名誉。我更要设法隐藏自己的过失，使自己广受供养，而对他要完全相反，尽力显露其过失使他得不到分毫利养，使我今后获得名利地位，备受恭敬，而不让他获得任何名利恭敬。

吾喜观望彼，沦落久遭难，
令受众嘲讽，竞相共责难。

我自己心怀安乐，而希望看到他长久沦落苦难，惨遭不幸，我要使他成为众人嘲讽的笑柄，成为众人竞相责难的对象。

丑三、与高者换修傲慢：

据云此狂徒，欲与吾相争，
才貌与慧识、种姓宁等我？
故令闻众口，齐颂吾胜德，
毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。

据说，这个不知天高地厚的狂徒，要想和我一争高低，难道他的见闻、才智、相貌、种姓、财富等，能和我相比吗？因此我要使他看到世人都异口同声地赞颂我的功德，我因此而汗毛直竖、欣喜若狂，完全沉浸在喜乐之中。

彼富吾夺取；若为吾从仆，
唯予资生酬，其余悉霸取。

他所有的财富，我一定设法夺取，如果他沦为仆从为我工作，我将只给他刚刚能维生的酬报，其余全部霸占为己有。




令彼乏安乐，恒常遇祸害。
彼为堕生死，百般折损我。

我要想方设法使他失去安乐，恒常遭受祸害痛苦的折磨，因为他是使我堕落生死轮回、饱受苦害折磨的祸首。

癸三（换已如何修持）分二：一、以温和而教诫；二、以粗暴法制伏。

子一、以温和而教诫：

汝虽欲自利，然经无数劫，
遍历大劬劳，执我唯增苦。

心意啊，你虽然想追求自利，然而经过了无数亿劫努力，更饱尝了无尽痛苦与艰辛，但是这种自我爱执只能让你增加痛苦而已。

是故当尽心，勤行众生利。
牟尼无欺言，奉行必获益。

所以，你一定要尽心尽力修习正法，精勤于利益众生的菩萨行为，本师释迦牟尼佛绝无欺人之言，依教奉行必然会获得安乐利益。

若汝自往昔，素行利生事，
除获正觉乐，必不逢今苦。

如果你从往昔至今，一直修习舍己利他的菩萨行，那么除了获得究竟圆满的正觉大乐之外，必定不会遭逢现在的烦恼痛苦。

故汝于父母，一滴精血聚，
既可执为我，于他亦当习。

总之，既然你能将父精母血聚合而成的身体，执著为自我，那同样对其他众生，也应如是修习相换，当成

自己一样去爱护。

应为他密探，见己有何物，
悉数尽盗取，以彼利众生。

自他相换后，我应该成为他人的密探，只要发现自身有任何他人所需之物，立刻全部盗取，用以利益众生。

我乐他不乐，我高他卑下，
利己不顾人，何不反自妒？

如果我安乐而别人不安乐，我高高在上而别人寒微卑屈，我只顾自利而不照顾别人，那么为何不转而嫉妒自己，关怀别人呢？

吾当离安乐，甘代他人苦；
时观念起处，细察己过失。

我要主动地舍离安乐享受，心甘情愿地取代别人所受的痛苦，时时内观一言一行的发心动机，细细检查自己大大小小的过失。

他虽犯大过，欣然吾顶替；
自过纵微小，众前诚忏悔。

虽然是他人犯下的大过错，我也应乐意顶替他承担责任，自己如果有过错，即使微小也应在众人面前诚恳地发露忏悔。

显扬他令誉，以此匿己名；
役自如下仆，勤谋众人利。

我要广泛地宣扬他人的名誉功德，藉此隐藏自己的名声，我要像役使仆从一样奴役自己，为众人精勤地谋求利益。

此身过本多，德寡奚足夸？
故当隐己德，莫令他人知。

自己本来就是罪过深重之人，暂时生起的小功德有什么值得宣扬呢？所以我要尽力隐藏德学，不让任何人知道。

往昔为自利，所行尽害他；
今为他谋利，愿害悉归我！

总之，以前为了谋求自身利乐，我所作的尽是伤害他人的恶业；现在为了他们谋求幸福，愿这一切祸害都归于我自己！

莫令汝此身，猛现顽强相，
令如初嫁媳，羞畏极谨慎。

如是修行时，千万不要让自身行为猛烈地表现出粗暴顽固的态度，应该像刚刚嫁人的新娘子一样，略带羞涩，畏人讥笑而谨慎地约束言行举止。

坚持利他行，切莫伤众生。
妄动应制止，逾矩当治罚。

你一定要坚持利益有情，千万不能再伤害任何众生，如果妄念蠢蠢欲动，应及时制伏止息，如果心念违越了戒规，应当严厉处罚。

子二（以粗暴法制伏）分二：一、制伏意识；二、制伏身体。

丑一、制伏意识：

纵已如是诲，汝犹不行善，
众过终归汝，唯当受治罚。
昔时受汝制，今日吾已觉，
无论至何处，悉摧汝骄慢。

心啊，虽然我已经如是教诲过你，如果你还不肯依教行善，那么将来一切过失都将归咎于你，那时你所得

到的只有严厉处罚。往昔我愚笨无知，完全为你控制，如今我已经觉晓了你是一切罪恶痛苦的根源，所以无论你到哪儿，我都要将你的狂妄我执骄慢摧毁无余。

今当弃此念：尚享自权益。
汝已售他人，莫哀应尽力！

现在你应该舍弃尚可享有自主以自我享受为主的想法，因为我已经将你卖给所有众生了，你不要悲伤难过，尽力去服务众生主人吧！

若吾稍放逸，未施汝于众，
则汝定将我，贩与诸狱卒。
如是汝屡屡，弃我令久苦。
今忆宿仇怨，摧汝自利心！

如果我稍微不留意，没有将你布施给众生，那么你一定会执著自利而造恶业，最终将我出卖给地狱狱卒。我曾经多次因大意疏忽而被你出卖，并且因此而长久地受苦。如今回忆起这些宿世仇怨，气愤难平，我一定要彻底消灭你这自私自利的恶心！

若汝欲自惜，不应自爱执；
若汝欲自护，则当常护他。

如果你想珍惜自己的安乐，那就不要再顽固地爱执自己了；如果你真想保护自己以免受苦难，那么就应当恒常爱护他人。

丑二、制伏身体：

汝愈献殷殷，护此不净身，
彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。
身弱欲爱增，大地一切物，
尚且不魇足；谁复惬彼欲？

对此不净秽身，你越殷勤保护得周到，它就会愈来愈趋向于衰朽脆弱，变得对小苦也不堪承受。身体如是脆弱下去，欲望就会不断增加，就算拥有大地上一切事物也满足不了，那样还有谁能满足欲望呢？

逐欲未得足，生恼复失意；
若人无所求，彼福无穷尽。

追逐欲乐永远无法得到满足，只会带来烦恼和失望、沮丧；如果一个人对世俗欲尘心无所求，他的福德快乐将会无有穷尽。

乐长身贪故，莫令有机趁；
不执悦意物，厥为真妙财。

贪图安乐只会增长对身体的贪执，所以不要让自身有享乐的机会，只有不贪执任何世俗悦意之物，那才是我们最珍贵而真实的财产。

可怖不净身，不动待他牵，
火化终成灰，何故执为我？
无论生与死，朽身何所为？
岂异煤等物？怎不除我慢？

这可怕的不净污垢之身，自己无法动弹，完全要靠心意牵动，死亡火化后它最终会成为一堆灰尘，为什么要执著这无实的脏东西为我呢？不论生前之身或死后之身，这种腐朽身躯能有什么用呢？它与煤炭等卑微事物有何区别？既然如此，为何不除却执身为我的我慢呢？

奉承此身故，无义集诸苦；
于此似树身，何劳贪与嗔？

因屈从身执而侍奉这个身体，我毫无意义地积聚了

许多苦恼，然而色身就像树木一样，无情无义不知报恩，我又何苦为它生起贪爱嗔恨呢？

细心极爱护，或弃鹫兽食，
身既无贪嗔，何苦爱此身？

无论是细心爱惜保护身体，或者把它丢弃给秃鹫野兽分食，它既不生贪也不会生嗔，一点都无所谓，既然如此，我又何苦贪爱着它呢？

何毁引身嗔？何赞令身喜？
身既无所知，殷勤何所为？

有什么诽谤能引起身体嗔恨呢？有什么赞誉能引起身体喜悦呢？身体自己既然对毁誉毫无所知，那我又何必殷勤地为执爱它而执著毁誉呢？

若人喜我身，则彼为吾友。
众皆爱己身，何不爱众生？

如果说：身虽无知，但是执爱保护好它，能使他人喜欢我，成为我的好朋友。那么所有人都喜爱自身，我为何不同样去爱护他们呢？

故应离贪执，为众舍己身，
此身虽多患，善用如宝筏。

因此，应该远离贪执自身的恶习，为了谋求众生利益而施舍自身，自身虽然会引生许多过患，但将它看成渡越苦海的宝舟而善加运用，仍有必要。

庚三、教言成等持方便：

愚行足堪厌，今当随圣贤，
忆教不放逸，奋退昏与眠。

往昔那些愚昧散乱行为，足以使人厌倦了，今后我要追随圣贤智者的足迹，恒时牢记圣教而不放逸，努力



击退昏沉和睡眠。

如佛大悲子，安忍所当行；
若不恒勤修，何日得出苦？

我要像大慈大悲的佛子一样，忍苦耐劳地勤修所应修持的正法，如果不能持之以恒地精勤修行，何时才能使自他脱离痛苦轮回大海呢？

为除诸障故，回心避邪途；
并于正所缘，恒常修三昧。

总之，为了消除取证无上菩提道上的诸种障碍，我要彻底扭转我执恶习，远离一切邪道，并依止上述的正所缘境（即自他平等、自他相换菩提心），经常修习三昧。

第九品 智慧

丙三之丁三（胜义菩提心能增上为智慧品）分二：一、品名；二、正论。

戊一、品名：智慧。

戊二分二：一、略说生起智慧；二、彼者广说。

己一、略说生起智慧：

此等一切支，佛为智慧说。
故欲息苦者，当启空性慧。

前面的发心、静虑等一切学处，皆是佛陀为了真实智慧而说的。因此，想要息灭一切烦恼痛苦的人，应当精进引生空性智慧。

己二（彼者广说）分四：一、抉择正见；二、以修行持；三、以理断除增益；四、证空性之作用。

庚一分三：一、建立二谛；二、于彼辩驳；三、成

立大乘之殊胜。

辛一分三：一、二谛之分类；二、二谛之法相；三、抉择二谛之补特伽罗。

壬一、二谛之分类：

世俗与胜义，许之为二谛。

轮涅所摄的一切法分世俗谛与胜义谛，这是佛法中所认许两种层面的真实。

壬二、二谛之法相：

胜义非心境，说心是世俗。

胜义谛不是二取执著分别心的境界，心及心所之境被称为世俗谛。

壬三、抉择二谛之补特伽罗：

世间见二种：瑜伽及平凡。
瑜伽世间破，平凡世间者。
复因慧差别，层层更超胜。

抉择二谛的有情世间有两种，已得寂止胜观的瑜伽士和未得胜观之平凡世人。其中，瑜伽士能破遮一般凡夫的观点，而瑜伽士当中，又因通达空性智慧的差别，上上者能超胜诸下下者的见解。

辛二（于彼辩驳）分三：一、辩驳基为二谛；二、辩驳道为空性；三、辩驳果为利他。

壬一分三：一、与平凡世间的辩驳；二、与诸声闻的辩驳；三、与唯识宗的辩驳。

癸一、与平凡世间的辩驳：

以二同许喻，为果不观察。

或有人反驳说：许一切法无实的瑜伽世间怎能破斥平凡世间的见解呢？答曰：以二者共同承认的比喻即可

成立。又问：若诸法无实如幻，则布施学道又有什么用呢？答曰：这是为得果之必要，不观察而说也。

世人见世俗，分别为真实，
而非如幻化，故诤瑜伽师。

世人以根识现见世俗诸法，便迷乱地分别计执为真实存在，而不认为是如幻化一般的虚假缘起现象，所以与许诸法如幻无实的瑜伽师发生争议。

癸二、与诸声闻的辩驳：

色等现量境，共称非智量；
彼等诚虚伪，如垢谓净等。

以根识现量成立的色声等境，是世人共同以名言分别施设而非理智量，这些现量境都是虚妄的计执，就像不净身体被世人称之为洁净可爱一样。

为导世间人，佛说无常法；
真实非刹那。岂不违世俗？

问：若色等诸法无有自性，则佛陀在经中所说的诸行无常，岂不是成无理吗？答：为了引导世间人打破常有执著，佛才在经典中宣说了无常教法，然而在实相中，诸法既非刹那，也非常恒。问难：如上所述，无常不是胜义，另一方面无常难道不也是与世俗相违吗？这样一来，无常既非胜义，也非世俗，你们的观点有大过失。

瑜伽量无过。待世谓见真，
否则观不净，将违世间见。

答：中观师之瑜伽量无有此过。若观待世间名言谛则可说，见到无常就是见到了真实，但这并不能说无常即是胜义，否则就像修不净观的瑜伽师，观见女身不净时，难道不是遮破了世间人许女身洁净的观点吗？而女

身不净也并非无我胜义。

供幻佛生德，如供实有佛。
有情若如幻，死已云何生？

问：既然一切皆如幻无自性，供养如幻之佛如何能生功德呢？答：供养如幻佛陀可以生出如幻功德，就像你们主张供养实有佛能生实有功德一样。问：如果有情如幻不实，如同幻化人，那死后怎么会再投生呢？

众缘聚合已，虽幻亦当生。
云何因久住，有情成实有？

答：只要众缘聚合，纵然虚幻，有情仍会不断转生。问难：虽然如此，但幻化者总是在短时间出现，而有情自无始以来一直流转轮回，因此二者不可能相同。答：怎么会因为生命假象存在时间长久，而使有情成为实有呢？

幻人行杀施，无心无罪福。
于有幻心者，则生幻罪福。

问曰：若一切法无实如幻，则应如同幻人行杀施等，不成立一切罪福。答曰：幻化的人杀幻人或行幻施等，因无有发心，所以没有罪福。但是，有如幻之心者行杀施，则会生出如幻罪业或福德。

咒等无功能，不生如梦心。
种种因缘生，种种如幻物，
一缘生一切，毕竟此非有。

此等幻咒等物无有缘生如梦心识的功能，故幻人无心。要依种种不同因缘，种种如幻事物才能生起，而单一因缘产生一切现象，这种情形绝对不可能存在。

胜义若涅槃，世俗悉轮回，

则佛亦轮回，菩提行何用？
诸缘若未绝，纵幻亦不灭；
诸缘若断绝，俗中亦不生。

声闻：如果说世俗诸法本来即是自性清净涅槃，而世俗一切法皆属轮回，如此则轮涅同体，佛陀亦应转于轮回，那样为得佛果而修持菩提行又有何用呢？中观：并非如是，如果各种因缘尚未断绝，那么幻象等纵然虚幻，也不会消灭；如果各种业惑因缘断绝而趣入离垢涅槃，那么在世俗中也不会产生轮回幻象。

癸三、与唯识宗的辩驳：

乱识若亦无，以何缘幻境？
若许无幻境，心识何所缘？
所缘异实境，境相即心体。

真相唯识：如果一切法无自性，连迷乱识也不存在，那么能以何法去缘取幻境呢？中观：如果你们唯识宗不许虚幻外境，那心识又以何为所缘境呢？唯识：心识所缘非实在的外境，一切境相即是心识本身。

幻境若即心，何者见何者？
世间主亦言：心不自见心，
犹如刀剑锋，不能自割自。

中观：如果幻境即是心识本身，那么是谁见谁呢？世间唯一怙主——佛陀在《宝髻经》中说过：自心不能见自心，就像刀剑锋刃不能自己割自己一样。

若谓如灯火，如实明自身。
灯火非自明，其无暗蔽故。

唯识：就像灯火能同时照明自身和外境一样，心识同样也能明了自身及所现境相。中观：比喻不成。灯火



本身并非自己照明的对象，因为它本来就没有暗蔽。

如晶青依他，物青不依他；
如是亦得见，识依不依他。
非于非青性，而自成青性。

唯识宗：如水晶的青色必须依其他缘才能映现，但青琉璃的青色却是本具，并不需要依靠他缘，同样，我们也能看出：某些心识需要依靠他缘成立，而自证分则不需要他缘即能自证自明。中观：此喻亦不成，因为青琉璃并非是从非青色的琉璃不依任何他缘而自成青色。

若谓识了知，故说灯能明。
自心本自明，由何识知耶？

如果说由异于灯的心识能了知“灯火自明”，所以说“灯火能明自体”，那么你们所说的“自心本自明”，又是由哪个异体心识了知而作如是之言呢？

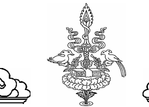
若识皆不见，则明或不明，
犹如石女媚，说彼亦无义。

如果自他诸识都不能见到你们所承认的唯一实有心体，则观察它能否自明或不明，就像说石女儿身姿娇媚一样，没有任何意义。

若无自证分，心识怎忆念？
心境相连故，能知如鼠毒。

唯识：如果没有自知自明的自证分，那么心识怎能忆念过去的认知呢？中观：因为心境相连，所以一旦回忆所经验的外境，就能忆念起取境之识，就像冬季被毒鼠咬伤，而不知中毒，到春雷响时毒发，就能知道被咬同时所中的毒。

心通远见他，近故心自明。





然涂炼就药，见瓶不见药。

唯识：有他心通之人能了知远处他人的心思，而自心最近，所以更能自明自知。中观：不能成立，就像涂上炼成的眼药，可以远见地下的宝瓶，却不能看见近在眼睛上的药。

见闻与觉知，于此不遮除。
此处所遮者，苦因执谛实。

唯识：若无有自明自知的自证分，则心识于一切法也不能明知，如是则断绝一切名言，所以汝宗所许不应理。中观：世俗名言中的见闻觉知等，在此并非我们所遮破否认的对象。此处所要遮除的是，一切痛苦的根本原因——诸法实有执著。

幻境非心外，亦非全无异。
若实怎非异？非异则非实。

假相唯识：幻境不是心外另一相异的事物，但也非与心完全相同。中观：如果许心识实有，则外境为何不许非异，若许心境非异，则心亦应成无实也。

幻境非实有，能见心亦然。
轮回依实法，否则如虚空。

中观：就像所见幻境并非实有，却能作为所见，同样，如幻之心也无实有，而可作能见。唯识：轮回诸幻法必须依实有的依他起识，否则就会成虚空一样，不会有任何法。

无实若依实，云何有作用？

中观：如汝宗所许，无实之轮回法如果依于实有的依他起识，那怎么会有作用呢？

汝心无助伴，应成独一体。



若心离所取，众皆成如来。
施设唯识义，究竟有何德？

中观：汝宗许境相心体始终不异，如是则汝心无有所取之助缘，应成自证自明的独立体。若心离所取，则能取也不可能存在，自心离一切二取染污，那一切众生岂不是都成了如来！你们所建立的诸法唯识之宗，究竟有什么意义和利益呢？

壬二（辩驳道为空性）分二：一、略说；二、广说。

癸一、略说：

虽知法如幻，岂能除烦恼？
如彼幻变师，亦贪所变女。
幻师于所知，未断烦恼习，
空性习气弱，故见犹生贪。

问难：虽了知诸法如幻化，但是怎可能依这样的空慧断除烦恼呢？就像幻变师，明知那些幻女是依幻术变出来的，也会生贪爱之心。答：幻术师对于所知，尚未断除执实烦恼习气，而且证空性之习气极为微弱，因此虽知是幻，见后仍会生起贪心。

若久修空性，必断实有习；
由修无所有，后亦断空执。

若恒久修观诸法空性，必定会断除执诸法实有的无明习气，再进一步由观修一切有事无事皆无成实所有，其后亦能断除空性之执。

癸二、广说：

观法无谛实，不得谛实法。
无实离所依，彼岂依心前？

由观修诸法为无实有，最终也就得不到任何谛实

法，既然无有谛实法，无实也就失去了所依，那时无实法又怎能显现在心智前呢？

若实无实法，悉不住心前，
彼时无余相，无缘最寂灭。

如果一切有实与无实之法，皆不住于心前，那时也不会有其他任何成实之相，心无有任何实执所缘，即是离戏之最寂灭境界。

壬三、辩驳果为利他：

摩尼如意树，无心能满愿；
因福与宿愿，诸佛亦现身。

就像摩尼宝珠与如意树，虽无分别心却能满足祈求者的愿望，同样，由于众生的福德与佛的宿愿力，无分别心的诸佛也能现身利益众生。

如人修鹏塔，塔成彼人逝。
虽逝经久远，灭毒用犹存。
随修菩提行，圆成正觉塔。
菩萨虽入灭，能成众利益。

就像有人为了消除龙病而修建鹏塔，并以咒愿力加持，塔成之后，那人即逝世了。虽然他已经逝世了很久，但是他所加持的塔，仍有息灭龙毒的作用。同样，诸菩萨随顺菩提大愿修证菩提，而圆满成就了利益有情的无上正觉宝塔，菩萨虽入寂灭涅槃，然而能成办众生的一切利乐。

供养无心物，云何能得果？
供奉今昔物，经说福等故。
供以真俗心，经说皆获福。
如供实有佛，能得果报然。

有事宗：供养无分别心的诸佛，怎能获得福德果报呢？中观：供奉住世真实之佛或其涅槃以后的舍利塔等，佛经中说过其功德相等。无论以清净离戏之心或世俗善心行持供养，经中说都能获得相应的福报。因此就像你们许以执实之心供佛能得实有果报一样，以如幻之心供佛，也能获得如幻福德果报。

辛三（成立大乘之殊胜）分二：一、大乘圣教成立佛经；二、道为空性成立对治。

壬一、大乘圣教成立佛经：

见谛则解脱，何需见空性？
般若经中说：无慧无菩提。

声闻：由现见四谛十六行相即得解脱，因而何必现见诸法无自性的空性呢？中观：佛在《般若经》中说过："凡执实有相者，皆无三菩提之解脱。"没有般若空慧就不能证得三乘菩提，所以你们的观点不能成立。

大乘若不成，汝教云何成？
二皆许此故。汝初亦不许。
何缘信彼典，大乘亦复然，
二许若成真，吠陀亦成真。

中观：如果大乘经典非佛说，不能成立，那么你们小乘教典又怎能成立呢？声闻：因你我两宗共许四部阿含是佛亲宣，故可成立。中观：依据不成立，因为在你等初生之时，你不是也没有承认小乘经典为佛亲宣吗？你凭什么理由相信小乘经典为佛语，我也可以用同样的理由成立大乘经典。如果说，两个人认同了就算真实，那么许多外道承认的四吠陀，岂不也成了真理？

小诤大乘故。外道于阿含，

自他于他教，二诤悉应舍。

声闻：小乘无有是否佛说之争，而大乘却有如是争论，故大乘不是佛说。中观：不然。外道对内道的阿含经有争论，而内道中自他各宗派亦相互执为他教而争议，按你们的观点有争皆应舍弃，都不能成立为佛说。

比丘为教本，彼亦难安立；
心有所缘者，亦难住涅槃。

本来比丘是佛教的根本，然而没有般若空慧就很难以安立真正的比丘，因为心有所缘实执者，难以住于或得到涅槃。

断惑若即脱，彼无间应尔，
彼等虽无惑，犹见业功能。

如果比丘仅断烦恼即能得到涅槃解脱，那么在断惑的无间就应得到如是之果，然而那些阿罗汉虽然无有我执烦恼，但仍然可见他们要受宿业的功能，由此可见他们所证并非究竟涅槃。

若谓无爱取，故定无后有；
此非染污爱，如痴云何无？

如果说他们无有无明我执爱取，决定不会有后有，不会再转生世间，所以应许得究竟寂灭解脱。然而那些非由我执所染污之爱，如对时、境之事不能知晓之无明痴心，又怎么会没有呢？

因受缘生爱；彼等仍有受，
心识有所缘，彼仍住其中。

因为有受缘，即可生起爱着，而阿罗汉有感受，其心识仍有所缘执著，所以他们仍然住在爱执之中未得究竟寂灭。

若无空性心，灭已复当生，
犹如无想定，故应修空性。

如果只修习四谛而无证悟空性的智慧，那么染污心识虽然会暂时被伏灭，但还会再度复生，就像入无想定一样，所以应修习根除一切边执的离戏大空性。

若语入经藏，即许为佛语，
三藏大乘教，云何汝不许？
若因一不摄，一切皆有过；
则当以一同，一切成佛语。

声闻：如果教言编入或符合经藏，就可以承认为佛语。中观：那么多数大乘教典与小乘三藏相同，为何你们不承认为佛语呢？如果因一部不摄于小乘经藏的大乘不共经典，便认为一切大乘教皆有过或非佛语，那么同理推测，应当以一部与小乘经义相同的大乘教典，成立一切大乘教典为佛语。

诸圣大迦叶，佛语未尽测，
谁因汝不解，废持大乘教？

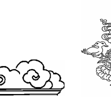
大迦叶等诸大阿罗汉，尚且没有透彻了解所有的佛语，谁让你们因不理解大乘经典，就认为大乘教不应该接受奉行呢？

壬二、道为空性成立对治：

为度愚苦众，菩萨离贪惧，
悲智住轮回，此即悟空果。

为了救度愚痴苦恼的众生，已远离贪惧的菩萨，以大悲大智留在轮回中，而不堕有寂二边，这就是证悟空性的作用。

不应妄破除，如上空性理。




切莫心生疑，如理修空性。

不应轻妄地破斥如上所述的空性教理，应该心不生任何怀疑，如理如法地修习空性。

空性能对治，烦恼所知障，
欲速成佛者，何不修空性？

空性能对治障碍解脱成佛的烦恼障与所知障，因此想要迅速成就佛果者，为什么不努力修习空性呢？

执实能生苦，于彼应生惧；
悟空能息苦，云何畏空性？

执著诸法实有会产生轮回痛苦，所以应对它生起畏惧，而证悟空性能止息一切轮回痛苦，那为什么要害怕修习空性呢？

实我若稍存，于物则有惧；
既无少分我，谁复生畏惧？

实有自性的我如果存在少分，则对外物自然会有种种畏惧，然而实相中无有任何真实存在的我，那么又有何种法会生畏惧呢？

庚二（以修行持）分二：一、修人无我；二、修法无我。

辛一分二：一、修俱生我空；二、修遍计我空。

壬一、修俱生我空：

齿发甲非我，我非骨及血，
非涎非鼻涕，非脓非胆汁；
非脂亦非汗，非肺亦非肝，
我非余内脏，亦非屎与尿；
肉与皮非我，脉气热非我，
百窍亦复然，六识皆非我。

牙齿、毛发和指甲不是我，我也不是骨骼、血液、唾液、鼻涕，不是脓液，也非胆汁；我不是脂肪，也不是汗水，不是肺脏也不是肝脏，我也不是其余任何内脏，更不是大便和小便；肌肉和皮肤不是我，运行于脉络中的气、体温不是我，眼等百窍不是我，六识也都不是我。

壬二（修遍计我空）分三：一、破我许为意识；二、破我许为无情；三、辩驳无我之义。

癸一、破我许为意识：

声识若是常，一切时应闻；
若无所知声，何理谓识声？
无识若能知，则树亦应知；
是故定应解：无境则无知。

如果了别声音的识是常恒，那么任何时刻都应该听到声音；如果没有所了知的声音，那么凭什么道理说有识能闻知声音？如果没有了知而可安立为能知，那么树木也应成为闻声等能知，所以应该理解：如果没有所知外境，则没有相应的能知。

若谓彼知色，彼时何不闻？
若谓声不近，则知识亦无。

如果说前时闻声之识，后时虽不闻声，但能了别色等余法，故彼识是常有。既然闻声之识常有，那么在它知色之时为何不闻声音？如果说因声音不在附近故不闻，那就应知无境则了知其境之识也无有。

闻声自性者，云何成眼识？
一人成父子，假名非真实。

中观：再说，自性成立的闻声之识，怎么会变成取色的眼识呢？数论外道：如同一人，既可为父，也可为子，如是一识，既可闻声，也可取色。中观：比喻不成。一人安立父子二者，是不同观待之假名，不能在胜义中真实成立。

忧喜暗三德，非子亦非父。
彼无闻声性，不见彼性故。

汝宗所许的忧喜暗三德平衡之自性，既非为子亦非为父，同样眼识也不具闻声自性，因为不可找到其中的闻声自性。

如伎异状见。是识即非常。
谓异样一体，彼一未曾有。

外道：就像艺伎，一人能现多种形象，闻声之识也可以显现其他状况而见之。中观：如果是这样，则彼识应成非常有。外道：表现不同而自性却为同一，所以是常。中观：这种所谓的表现不同、自性为一之常法，从来不曾有过。

异样若非真，自性复为何？
若谓即是识，众生将成一。

如果异样的显现不真实，那么异样之中的真实自性又是什么呢？如果说即是神识本身，那么所有众生也将成为一体。

心无心亦一，同为常有故。
差殊成妄时，何为共同依？

此外，汝宗所许的有心之神我与无心之自性等二十五谛，也应成为一体，因为它们同为常有之法。各种差殊不同之法成立为非真实，此时怎么能成立彼等之中有共同所依或唯一总体呢？

癸二、破我许为无情：

无心亦非我，无心则如瓶。
谓合有心故，知成无知灭。

无有情识也就不是我，因为没有心，就会像瓶子等物一样。如果说“我”本身虽然无知，但与识会合时即会有心识了知，那么由无知成为知，无知我的观点也就坏灭了。

若我无变异，心于彼何用？
无知复无用，虚空亦成我。

如果我是常恒不变之物，那么心识对它又有什么作用呢？如果我无知也无作用，虚空也应该可以成为我。

癸三（辩驳无我之义）分三：一、辩驳无我者不应理因果；二、辩驳无我者不应理大悲；三、不破假立之我。

子一、辩驳无我者不应理因果：

若我非实有，业果系非理；
已作我既灭，谁复受业报？

问难：如果没有真实不变的我存在，那么业果之间的联系就不合理，因为业在完成的下一刹那，我若无实即会无常变灭，那么应由谁承受业报呢？

作者受者异，报时作者亡。
汝我若共许，诤此有何义？

答：今生造业者和后世受报者是不同的，果报显现时造业者早已坏灭，如果这是你我两宗共许的观点，那么争论这个问题又有何意义呢？

因时见有果，此见不可能。
依一相续故，佛说作者受。

如果有造业者受果，那就是在因位时即可现见果，

这种现见是不可能的。佛陀说造业者受报，是依世俗名言假立的同一五蕴相续而言。

过去未来心，俱无故非我。
今心若是我，彼灭则我亡。
犹如芭蕉树，剥析无所有；
如是以慧观，觅我见非实。

过去心、未来心俱不可得故不是我，而现在心如果是我，那么当它消逝时，我岂不是也会消亡吗？譬如将芭蕉树干一层层剥开，会发现无有任何实质，同样以智慧观察寻找，就会发现我也非实有。

子二、辩驳无我者不应理大悲：

有情若非有，于谁起悲愍？
立誓成佛者，因痴虚设有。

问：如果有情不是真实存在，那么菩萨对谁起悲愍呢？答：为度化众生而立誓成佛之事，也是基于愚痴虚假设施而有。

子三、不破假立之我：

无人谁得果？许由痴心得。
为息众生苦，不应除此痴。

问：若无有真实的自性我，谁能证悟佛果呢？答：在名言中观待痴心可许有证果之幻事存在。为了息除如幻众生的痛苦，这种痴心虽属无明分别，暂时也不应消除。

我慢痛苦因，惑我得增长。
谓慢不能除，修无我最胜。

执著实有自我的我慢，是一切轮回痛苦之因，也会使我执烦恼得以增长。如果说我慢不能根除，那么修习

无我是最殊胜的根治方法。

辛二（修法无我）分四：一、身念处；二、受念处；三、心念处；四、法念处。

壬一分三：一、总观察身体；二、分观察分支；三、故除贪身。

癸一、总观察身体：

身非足小腿，腿臀亦非身，
腹背及胸肩，彼等复非身；
侧肋手非身，腋窝肩非身，
内脏头与颈，彼等皆非身；
此中孰为身？

身体不是足、小腿，大腿、臀部亦非身，腹背与胸、肩膀这些部位也不是身体，两侧的肋骨与手臂不是身体，腋窝、肩头不是身体，内脏与头、颈这些部位都不是身体，在各个部位中，到底哪儿是身体呢？

若身遍散住，一切诸支分，
分复住自分，身应住何处？

如果说身体遍及散住于四肢百骸之中，可是每一支分各住于自分，那么身体的自分到底住于何处呢？

若谓吾一身，分住手等分；
则尽手等数，应成等数身。

如果说我的身体整体，分别住在手等一切分支上，那么有多少数量的手等分支，就应有同等数目的身体。

内外若无身，云何手有身？
手等外无它，云何有彼身？

如果内外都没有自性成立的身体，那么手足等部位中怎会存有身体呢？而身体除了手脚等部位外无有他

物，那么又怎会有手脚等以外的身体呢？

无身因愚迷，于手生身觉。
如因石状殊，误彼为真人。
众缘聚合时，见石状似人；
如是于手等，亦见实有身。

身体虽无真实存在，却因为愚痴迷乱，于手等生起有身体的妄觉，就像将形状特殊的石块，误认为真实的人一样。虽然真实中无有，但众因缘聚合时，石块都会误认为真人，同样对手脚肢体等聚合，亦会误认为实有身体存在。

癸二、分观察分支：

手复指聚故，理当成何物？
能聚由聚成，聚者犹可分。
分复析为尘，尘析为方分，
方分离部分，如空无微尘。

手也是由指节等聚合而成，那么手本身又应当是什么呢？再者，指节也是由更小支分聚合而成，而聚合的支分又可分为更细小的成分，小成分又可再分解成微尘，微尘又可析为方分，最后方分不成任何一分，犹如虚空一般，连微尘也不成立。

癸三、故除贪身：

是故聪智者，谁贪如梦身？
如是身若无，岂贪男女相？

所以有智慧者，谁会贪著如梦幻般本来非有的无实色身呢？如果已如是了知无有真实身体存在，那怎么还会贪执男女身相呢？

壬二（受念处）分四：一、观察受性；二、观察受

因；三、观察受果；四、观察受者。

癸一、观察受性：

苦性若实有，何不损极乐？
乐实则甘等，何不解忧苦？
若谓苦强故，不觉彼乐受。
既非领纳性，云何可谓受？

如果痛苦实有存在于内相续，那为什么不会障蔽安乐生起呢？如果安乐实有存在于外境，则甘美食物等令人愉悦的事物，为何不能使忧苦的人快乐呢？如果说这是因为痛苦太强，以至盖过了快乐，所以才感觉不到乐受。既然这种乐受有不能被领受的性质，那么它怎能算是受呢？

若谓有微苦；岂非已除粗？
谓彼即余乐；微苦岂非乐？

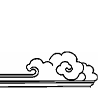
如果说苦性成实常有，在大乐生起时仍然有细微之苦受，那么，大乐岂非已经消除了较大的痛苦，微小之苦又为何不能消除呢？如果说微苦即是领受大乐外的微乐，那么微苦岂不成了快乐，怎么能说是苦呢？

倘因逆缘故，苦受不得生，
此岂非成立：分别受是执？

如果苦受因为逆缘而不能生起，那不是成立受是因缘所生之无自性法，而分别感受为实是一种错误执著吗？

故应修空性，对治实有执。
观慧良田中，能长瑜伽食。

因此，应该修习空性胜观，对治实有执著恶习，从如理观察诸法的智慧良田中，能长出滋养瑜伽士的定慧





粮食。

癸二、观察受因：

根境若间隔，彼二怎会遇？
无隔二成一，谁复遇于谁？

如果内根与外境有间隔，那么根境二者如何相遇而生触受呢？如果根境之间没有间隔，就会成为一体，那么还有谁能遇到谁呢？

尘尘不相入，无间等大故。
不入则无合，无合则不遇。

根尘与境尘不可能相互进入而成为一体，因二者皆无空间，大小也相等，不能互入就不会完全相合，不能相合就不能真实相遇。

无分而能遇，云何有此理？
若见请示我，无分相遇尘。

如果说无方分的微尘能够完全相遇，无有方分而能相遇，这种说法怎么会应理呢？如果你们看到了没有方分而能相遇的微尘，那么请指出来让我见一见！

意识无色身，遇境不应理。
聚亦无实故，如前应观察。

意识没有色身，如果认为它能与外境相遇，那也是不应理的。根尘识聚合生触也不应理，因为聚合也非实有，一如前面所作的观察分析。

若触非真有，则受从何生？
何故逐尘劳？何苦伤何人？

如果触非真实存在，那么触的果——感受将从哪里产生呢？一切感受皆无自性，那么为了追逐欲尘而历尽辛劳又是为什么？到底有什么苦受在伤害何人呢？

癸三、观察受果：

若见无受者，亦无实领受，
见此实性已，云何爱不灭？

如果能现见没有真实的受者，也没有真实存在的感受，在洞见这种实相后，由受而生的贪爱怎会不息灭呢？

癸四、观察受者：

所见或所触，性皆如梦幻。
与心俱生故，受非心能见。
后念唯能忆，非能受前心；
不能自领纳，亦非它能受。

眼等诸识所见或所触到的一切，都如同梦幻一样毫无自性。所受与能受之心俱生故无有前后，所以受非心能见。后来的心念只能回忆前心，而不能领知前一刹那的感受本身，感受本身也不可领纳自己，而其他法也不可能领纳感受。

毕竟无受者，故受非真有。
谁言此幻受，能害无我聚？

受者终究是不存在的，所以感受本身也不是真实存在。既然如此，那么如幻的苦乐感受，怎能损害无我的五蕴聚合体呢？

壬三（心念处）分二：一、观察心性无有；二、观察心者无生。

癸一、观察心性无有：

意不住诸根，不住色与中，
不住内或外，余处亦不得。

心意不住在眼等六根中，不住在色等六境上，也不



住在内根与外境之间，心意不在身内，也不在身外，而其他处也找不到。

非身非异身，非合亦非离，
无少实性故；有情性涅槃。

心既不是身体，也不是异身之外法，非与身相混合，也非离身而存在，因此心识无有丝毫真实自性，诸有情的自性本来即是涅槃。

癸二、观察心者无生：

离境先有识，缘何而生识？
识境若同时，已生何待缘？
识若后境起，缘何而得生？

如果离所缘境就先单独有根识，那么根识是缘什么境而生起的呢？如果境识同时存在，那么根识已经生起，又何必要观待所缘境呢？如果根识是在所缘境生起后才有，那么根识能缘什么境生起呢？

壬四（法念处）分二：一、真实法念处；二、于彼辩驳。

癸一、真实法念处：

故应不能知：诸法实有生。

因此不可能以正理推证了知：诸法实有自性产生。

癸二（于彼辩驳）分三：一、辩驳二谛不应理；二、辩驳无理由；三、辩驳观察无穷。

子一、辩驳二谛不应理：

若无世俗谛，云何有二谛？

问：如果一切法无自性，世俗也应成无有，而无有世俗谛，那么怎能成立世俗胜义二谛呢？

世俗若因他，有情岂涅槃？



此由他分别，彼非自世俗。
后决定则有，非故无世俗。

问：世俗如果是观待众生迷乱分别而有，那么有情怎能证得寂灭涅槃呢？答：恒时不灭的此等世俗显现续，皆是由其他众生的分别戏论而显现，并非涅槃者自现之世俗。如果世俗诸法自性成立，那么灭尽二取趣入涅槃之后，亦决定会有观待自己的世俗，然而并非如是，所以灭尽分别戏论者无有自世俗，可得寂灭一切世俗迷乱现相的涅槃也。

子二、辩驳无理由：

分别所分别，二者相依存。
是故诸观察，皆依世共称。

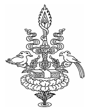
能分别之心与所分别之境，二者相互观待而存在，因此一切分别观察智，皆依世间共同不察似有之名称而安立。

子三、辩驳观察无穷：

以析空性心，究彼空性时，
若复究空智，应成无穷过。
悟明所析空，理智无所依。
无依故不生，说此即涅槃。

有事宗：以分析诸法空无自性的智慧，推究出诸法皆空时，此空智并不能观察自己，如果它还需要分析为空，那么应成无穷观察之过失。中观：当悟解所分析的法是空性后，能分析的理智便无所依缘，如果无有所依缘之境，能依之析智自然无从生起，能所皆不生，说此即是涅槃也。

庚三（以理断除增益）分二：一、破有事宗之能立；





二、建立性宗之能立。

辛一、破有事宗之能立：

心境实有宗，理极难安立。
若境由识成，依何立识有？

许心境实有的宗派，其立论依据很难成立，如果说外境实存可以由心识了别而成立，那么依凭什么成立心识实有呢？

若识由境成，依何立所知？
心境相待有，二者皆非实。
无子则无父，无父谁生子？
无子也无父，如是无心境。

如果说，识可由实有存在的所知境成立，那么依凭什么说实有所知呢？如果心境二者相互观待而有，那二者都非真实存在。就像没有儿子，就不能称之为父，而没有父亲，儿子从何出生呢？所以真实义中无子也无父亲，同样心境二者也没有真实存在。

如芽从种生，因芽知有种。
由境所生识，何不知有境？
由彼异芽识，虽知有芽种，
然心了境时，凭何知有识？

有实宗：如同芽从种子生，以苗芽即可推知有种子存在，同理，从所知境生出来的识，为何不能推知有真实存在的境呢？中观：由异于苗芽的心识，虽然可依苗芽推知有芽种，但是当心识了别所知境时，又能凭何异识推知有真实存在的心识呢？

辛二（建立性宗之能立）分三：一、观察因为金刚屑因；二、观察本性为大缘起因；三、观察果为有无生

因。

壬一分三：一、破无因生；二、破他生；三、破自生；四、摄义。

癸一、破无因生：

世人亦能见，一切能生因，
如莲根茎等，差别前因生。

无因生不合理，因为世人也能看见，一切果皆有能生之因，如莲花之根茎等种种差别，也由其不同之前因所生。

谁作因差别？由昔诸异因。
何故因生果？从昔因力故。

问：是什么造成了因的种种差别呢？答：是从产生此因的前因之种种差别而造成。问：为什么此果之因能生此果呢？答：是由往昔之因力而决定。

癸二（破他生）分二：一、无常他生；二、常有他生。

子一、无常他生：

（华智仁波切的科判中，有“已述”二字，大概是指心念处中，观察心者无生一段，对破无常他生的理论已有论述。）

子二、常有他生：

自在天是因；何为自在天？
若谓许大种，何必唯执名？

如果许自在天是创造世间之因，那么什么是自在天呢？如果说四大种即是，那又何必执著自在天的虚名呢？

无心大种众，非常亦非天，
不净众所践，定非自在天。
彼天非虚空，非我前已破，



若谓非思议，说彼有何义？
云何此彼生？

无有心识的地水等大种数目众多，非常有，也不是天神，而是被践踏的，是不净法，所以它们绝不是常恒独一应供的大自在天。此外，自在天不是虚空，也不是我，这一点如前已破。如果说自在天是不可思议的，那么说他是作者又有何用呢？既然不能了知他，那又凭什么说此等是他生出呢？

我及自在天，大种岂非常？
识从所知生，苦乐无始业，
何为彼所生？

我与自在天及地水等大种岂非许为常有吗？诸心识皆缘所知境而生，苦乐等诸感受由无始以来所造的业力而生，那么什么是自在天所生的呢？

若谓因无始；彼果岂有始？
彼既不依他，何故不常作？
若皆彼所造，则彼何所需？

如果说诸法之生因——自在天无有开始，那么他所生的果，怎会有开始呢？自在天既然是不依任何他缘的独立生因，那为什么不恒常造作诸法呢？如果一切法都是他造的，那么他还需要依赖什么他缘呢？

若依缘聚生，生因则非彼。
缘聚则定生，不聚无生力。
若非自在欲，缘生依他力。
若因欲乃作，何名自在天？

如果说依靠因缘聚合而生万法，那么生因就不是自在天，因为一旦因缘聚合则决定能生果，若无因缘聚合，

自在天也就没有生果之能力。如果万物不因自在天的欲望而生，那么就是依其他因缘力而生的。反之，若诸法依自在天的欲望而生，则他为欲所牵已成无常无自在者，那么他怎么能称为自在天呢？

微尘万法因，于前已破讫。

另外伺察派外道许常有成实的微尘为万法生因，这在前面观察无方分微尘时已经破讫。

癸三（破自生）分二：一、破主物；二、破自生。

子一、破主物：

常主众生因，数论师所许。
喜乐忧与暗，三德平衡状，
说彼为主体；失衡变众生。

常恒的"主"是众生之因，那是数论外道师所许的观点。乐忧暗三德平衡之状，就是所谓的主物，而三德失去平衡时，即会变化出众生与万物。

一体有三性，非理故彼无。
如是德非有，彼复各三故。

独一主物有三种不同性质，这是不合理的，所以主物不是真实存在，同样三德也不可能真实有，因为它们一一也应同样具有三种性质分类。

若无此三德，杳然不闻声。
衣等无心故，亦无苦乐受。
谓法即因性；岂非已究讫？

如果没有三德存在，则亦无有它们所生的声等诸法，如是应成恒时不可有闻声等现象。而衣等外境诸法无有心识，故亦不可能有苦乐等感受。如果说衣等诸法是苦乐之因，而在胜义之中，衣等诸法的存在，难道不



是在分析身等无实有之时已经破斥完了吗？

汝因具三德，从彼不生布。
若布生乐等，无布则无乐；
故乐常等性，毕竟不可得。

汝宗所许的诸法生因具有乐等三德，然而从三德不可能见有布等生出。如果你们认为布等外境法可以生出乐等，然而布匹等尚无法成立，那么乐等又从何而出呢？所以乐等常恒性完全是不存在的。

乐等若恒存，苦时怎无乐？
若谓乐衰减；彼岂有强弱？

如果乐等三德恒常存在，那么痛苦时为何感受不到乐呢？如果说，受苦之时乐受减弱了，所以感受不到，然而真实恒存的事物怎会有强弱变化呢？

舍粗而变细，彼乐应非常。
如是何不许：一切法非常。
粗既不异乐，显然乐非常。

如果乐等舍去了前时之粗相，而变成细微所以不能见，那么这种乐等法应成立为无常。同样，你们为什么不承认：一切有为法都是非常恒的呢？既然乐受与粗细非异，那么乐受有粗细变化显然是非常恒的。

子二、破自生：

因位须许有，无终不生故。
显果虽不许，隐果仍许存。

外道：凡生果，必须要承认在前因中果就存在，如因中无果，则始终不应出生。在因中，虽不能许有明显的果，然而不明显的果仍然应承认存在。

因时若有果，食成啖不净；

复应以布值，购穿棉花种。
谓愚不见此，然智所立言，
世间亦应知。何故不见果？
世见若非量，所见应失真。

破曰：因位时若真实有果存在，那么吃食物时应成食不净粪，而且应该以买布的钱去买棉花种子来穿。如果说世人愚痴，见不到种子里有布等，那么你们了知真如的祖师所说的道理，世间人亦应了知才对，然而世人为什么不能在因中见到果呢？如果说世人所见非量，所以不能以世人不见而不成立因中有果，那么世人所见之果亦应成虚假。

若量皆非量，量果岂非假？
故汝修空性，亦应成错谬。

外道：如果能量是假，所量也就成假，那你们中观宗的量果岂不也成虚假吗？因此，你们依量修习空性也应该是错误的。

不依所察实，不取彼无实。
所破实既假，无实定亦假。
如人梦子死，梦中知无子，
能遮有子想，彼遮也是假。

答：如果不依所观察的有实法，则不能单独执著其无实，所破的有实既然是虚假，则无实也显然是虚假的。如同有人梦到儿子死亡而痛苦，若能了知梦中的儿子是虚无的，定能灭去痛苦；那么他的能遮有子之念，当然也是假而不实。

癸四、摄义：

如是究诸法，则知非无因，

亦非住各别，合集诸因缘，
亦非从他来，非住非趋行。

如是分析后，就可了知诸法不是无因而生，也不是真实存在于各别因缘中，或合集的诸多因缘中，诸法非从他处来，无住也无去。

壬二、观察本性为大缘起因：

愚痴所执谛，何异幻化物？
幻物及众因，所变诸事物，
应详审观彼，何来何所之？

以无明愚痴而执为真实存在的诸法，与幻术师所变的幻物又有什么差别呢？幻物与众因缘和合所变现的诸事物，应该仔细审观，到底从何处来？向何处去？

缘合见诸物，无因则不见。
虚伪如影像，彼中岂有真？

因缘聚合时，就可见到诸法显现，若无因缘，则见不到任何一法，所以诸法如同影像一样，其中怎么会有真实自性呢？

壬三、观察果为有无生因：

若法已成有，其因何所需？
若法本来无，云何需彼因？
纵以亿万因，无不变成有。
无时怎成有？成有者为何？

如果诸法已经真实存在了，那么何必还要生起它的因呢？如果诸法本来就不存在，那么要它的因做什么呢？纵然聚合亿万的因缘，也不能把无的法变成有。无未离无有之法相，怎会变成有呢？如果无已失原状，那么变成有的又是谁呢？

无时若无有，何时方成有？
于有未生时，是犹未离无。
倘若未离无，则无生有时。
有亦不成无，应成二性故。

如果在“无”的相状时没有“有”，那么何时才能成为“有”呢？而且，在“有”尚未生起之时，即是还没有脱离“无”的相状，如果还没有脱离“无”的相状，就不会有出生“有”的时机，同样，“有”也不会变成“无”，否则这种法应成存在“有”“无”二种性质。

自性不成灭，有法性亦无。
是故诸众生，毕竟不生灭。
众生如梦幻，究时同芭蕉。
涅槃不涅槃，其性悉无别。

于真实中诸法自性无有成实的断灭，诸有法也非自性成立的有，因此世间一切众生，于毕竟中不生也不灭。众生现象如同梦幻一样，以理推究时，便能了知一切等同于芭蕉空洞无实，而解脱涅槃与不涅槃的轮回世俗，在本性上无有任何差别。

庚四（证空性之作用）分二：一、自利平息世间八法；二、利他无勤生起仁慈。

辛一、自利平息世间八法：

故于诸空法，何有得与失？
谁人恭敬我？谁复轻蔑我？
苦乐由何生？何足忧与喜？

因此，对一切自性皆空的诸法，有什么可以得到和失去的呢？有谁恭敬我，又有谁在轻蔑我？苦乐从何处生起呢？有什么值得欢喜或忧伤呢？

若于性中觅，孰为爱所爱？
细究此世人，谁将辞此世？
孰生孰当生？孰为亲与友？
如我当受持，一切如虚空？

如果在真实性中寻求，谁是贪爱者？所贪爱的又是什么呢？细细探究，此世的一切有情，有谁会辞别此世而死亡？有谁已出生又有谁将会出生呢？有谁是亲戚和朋友呢？诸人为什么不和我一同，受持这如同虚空一样的平等空性见呢？

辛二、利他无勤生起仁慈：

世人欲求乐，然由争斗因，
频生烦乱喜。勤求生忧苦，
互诤相杀戮，造罪艰困活。

世人虽然都想获得安乐，却由于不断争斗怨敌、贪爱亲友，而频频导致了极端烦乱和欢喜情绪的产生。勤求欲乐使人生起忧伤苦恼，并因此而与人相互争论，互相砍杀残害，不断地造作罪业，以致陷于极其艰困的生活之中。

虽数至善趣，频享众欢乐，
死已堕恶趣，久历难忍苦。
三有多险地，于此易迷真，
迷悟复相违，生时尽迷真。

虽然因偶然的福德因缘而屡次投生于人天善趣，频频享受人天快乐，但死后仍会感受恶报，堕落恶趣，长久经受难忍痛苦。总之，三界之中充满了堕落危险，置身于其中极易为无明迷惑而失去对真实的了解；再者，迷惑与证悟是相违的，以业力投生于此即会尽迷而不能

了达真实。

将历难忍苦，无边如大海。
苦海善力微，寿命亦短促。

迷失真实者将要经历的难忍痛苦无法比喻，而且此苦难历程像大海一样，无有边际。在三界苦海中，众生修善的能力极为微薄，寿命也很短促。

为活及无病，强忍饥疲苦，
睡眠受他害，伴愚行无义。
无义命速逝，观慧极难得。
此生有何法，除灭散乱习？

为了活命与健康无病，众生必须强忍饥渴和疲乏痛苦，恒时要忍受昏沉睡眠逼恼，有时还会受他人伤害，而且经常要陪伴愚友去做无聊的俗事。无意义的人生稍纵即逝，而观察空性实相的智慧，却又极难获得，今生还有什么方法可以断除无始以来的散乱恶习呢？

此时魔亦勤，诱堕于恶趣。
彼复邪道多，难却正法疑。
暇满难再得，佛世难复值，
惑流不易断，呜呼苦相续！

于此迷昧浊世之时，诸魔邪恶势力也会非常卖力，设法诱使人们堕落恶趣，而且世间充斥着颠倒惑人的邪见外道，使人们很难消除对正法的疑虑。暇满人身很难失而再得，而且更难值遇有佛出世的明世，纵值佛法，断除烦恼相续也不容易，呜呼，痛苦相续不断的可怜众生啊！

轮回虽极苦，痴故不自觉。
众生溺苦流，呜呼堪悲愍！



如人数沐浴，或数入火中，
如是虽极苦，犹自引为乐。

虽然轮回是如此痛苦不堪，但众生因为愚痴，对此却丝毫不自觉。三界众生皆沉溺于痛苦洪流之中，呜呼，真是堪可悲愍啊！就像有人为得清凉而数数沐浴，或为得炽热而数数趣入火中，如是众生虽住于极端痛苦中，然而自己还以为安乐。

如是诸众生，度日若无死。
今生遭弑杀，后世堕恶趣。

处于这样的险恶境中，三界众生仍放逸度日就像根本没有老死之苦一样，这些可怜众生，今世要遭受死神的弑杀，后世将会堕入恶趣，饱受极苦。

自聚福德云，何时方能降，
利生安乐雨，为众息苦火？
何时心无缘，诚敬集福德，
于执有众生，开示空性理？

要到什么时候，才能从自己积聚的福德之云中，降下普利众生的安乐甘霖，为众生息除熊熊轮回苦火？什么时候我才能通达三轮无缘，以诚敬之心积集清净福德资粮，对执著实有而受苦的芸芸众生，开示诸法无缘空性的真理？

第十品 回向

丙四（如是善果利他回向品）分二：一、品名；二、正论。

丁一、品名：回向。

丁二（正论）分二：一、略说回向；二、彼者广说。

戊一、略说回向：

造此入行论，所生诸福善，
回向愿众生，悉入菩萨行。

著作这部《入菩萨行》所生的一切福德善根，回向给十方三世所有众生，愿他们都能趣入广大的菩萨行愿。

戊二（彼者广说）分三：一、为他安乐回向；二、为自菩提行之因而回向；三、为二利增胜佛法而回向。

己一分二：一、为离劣而回向；二、为胜士满愿而回向。

庚一分二：一、远离总遍三界有情之苦而回向；二、分别远离三恶趣等各有情之苦而回向。

辛一、远离总遍三界有情之苦而回向：

周遍诸方所，身心病苦者，
愿彼因吾福，得乐如大海！
愿彼尽轮回，终不失安乐，
愿彼悉皆得，菩萨相续乐。

无论在任何地方，所有遭受着身心痛苦的众生，愿他们因我的福德善根，获得如大海一般广大安乐！愿他们在轮回期间，始终不失世间善趣的暂时安乐，最终也愿他们都获得菩萨相续不断的无漏安乐！

辛二、分别远离三恶趣等各有情之苦而回向：

愿诸世间界，所有诸地狱，
彼中诸有情，悉获极乐喜。

愿所有世间中一切地狱，其中一切苦难有情，都能脱离苦难，获得极乐世界中的喜乐！

愿彼寒者暖！亦愿菩萨云，
飘降无边水，清凉炙热苦。

愿寒冰地狱中，受冻有情都得到温暖；也愿从菩萨的广大福德之云中，飘下无边甘露水，清凉着热地狱有情而息灭炙热痛苦！

愿彼剑叶林，悉成美乐园！
铁刺树枝干，咸长如意枝！
愿狱成乐园，饰以鸥鹅雁，
悦音美飞禽，芬芳大莲池！

愿地狱中的剑叶林，都变成天人的美妙乐园！愿其中长着铁刺的树枝干，都长成如意宝树的枝叶和珍果！愿地狱变成的乐园中，点饰着水鸥、大雁、天鹅等鸣吟着和雅悦耳音声的美丽飞禽，以及芬芳流溢的广大莲花池。

愿煨成宝聚，烧铁成晶地，
怖畏众合山，成佛无量宫。
岩浆石兵器，悉成散花雨，
刀兵相砍杀，化为互投花！

愿热地狱中炽燃炭堆都变成珍宝聚，热铁地基变成清凉水晶地，令有情怖畏的众合山，化为如来的无量宫。愿复活地狱中岩浆、铁丸、刀剑等，都变成缤纷散落的花雨，其中的刀兵互相砍杀恶斗，变成相互投掷鲜花的嬉戏！

陷溺似火燃，无极大河众，
皮肉熔蚀尽，骨露水仙白。
愿彼因吾福，得获妙天身，
缓降天池中，天女共悠游。

陷溺于无极大河地狱中的有情，皮肉为似火一般炽热的河水所熔蚀，露出水仙般白森森的骨头。愿他们因我修习善法的福德，而获得美妙天趣之身，缓缓降落在天界清凉水池中，和天女们一起欢快地嬉游。

云何此中隼，卒鹫顿生惧？
谁有此妙力，除暗生欢喜？
思已望空际，喜见金刚手，
愿以此欣喜，远罪随密迹。

凶暴可怖的狱卒和鹰鹫怎么突然恐慌起来呢？是谁的妙德威神力量，消除了黑暗而带来光明喜悦？忽然离开了痛苦的地狱有情思维着，蓦然仰首空中，欣喜地见到威光赫然的金刚手菩萨，愿他们以此极度喜欢之力，远离宿罪，随着菩萨而往生。

愿狱有情见，香水拌花雨，
自天迅飘降，熄灭炽狱火。
安乐意喜足，心思何因缘？
思时望空际，喜见圣观音！

愿地狱中受苦的有情，都能见到掺拌着香水的花雨，从天空纷纷飘降而熄灭炽热的狱火，使他们顿得安乐、心意喜足，此时不禁内心思虑：这是什么因缘呢？突然抬头仰望空中，喜出望外地见到了手持莲花的观世音菩萨。

愿狱众有情，欢呼见文殊，
友朋速来此，吾上有文殊，
五髻光灿灿。已生菩提心，
力能灭诸苦，引乐护众生，
令畏尽消除，谁愿舍彼去？

彼居悦意宫，天女齐歌颂，
着冠百天神，齐礼莲足前，
花雨淋髻顶，悲泪润慈目。

愿地狱中受苦有情，能见到文殊菩萨而大声欢呼：友伴们，不要害怕，赶快到这里来！我们上空中有顶具五髻的文殊童子，他身闪金光，威力无比，已生起了殊胜菩提心，能灭除诸恶趣之苦，引安乐予众生，使怖畏尽除，谁愿意离他而去呢？他正坐在赏心悦目的宫殿中，四周飘扬着成千天女所合唱的赞歌，数百位冠冕华丽的天神，一齐在他莲足前顶礼，无数天花妙雨淋在他庄严髻顶，大悲泪水湿润了他仁慈的双目。

复愿狱有情，以吾善根力，
悉见普贤等，无碍菩萨云，
飘降芬芳雨，清凉复安乐，
见已彼等众，由衷生欢喜！

同样，也祈愿地狱有情，因为我的福德善根力，都能见到普贤、地藏等菩萨以无碍能力所变现的祥云，及从云端飘降而下清凉芬芳令有情安乐的甘露雨，见到此景的地狱有情，都能由衷地心生欢喜。

愿彼诸旁生，免遭强食畏！
复愿饿鬼获，北俱卢人乐！

愿旁生道有情，远离弱肉强食的恐惧！愿饿鬼道众生，都能获得如北俱卢洲人一样衣食无缺的安乐！

愿圣观世音，手出甘露乳，
饱足饿鬼众，永浴恒清凉！

愿圣者观世音，从手中不断地流出甘露乳汁，使一切饿鬼得到满足，并永浴其中，常得清凉。

愿盲见形色，聋者常闻声！
如彼摩耶女，孕妇产无碍！

愿所有盲人都能见到色相，聋者都能听到声音；愿孕妇都像佛母摩耶夫人一样，生孩子时毫无障碍痛苦！

愿裸获衣裳，饥者得足食，
渴者得净水，妙味诸甘饮！
愿贫得财富，苦者享安乐！
愿彼绝望者，振奋意永固！

愿裸露缺衣者能得到衣服，饥饿者能及时获得足够的食品，干渴者能随欲得到净水与各种美味饮料！愿贫穷者得财富，受苦者安享快乐！所有失意绝望者，能精神振作，意志坚定而永不颓丧！

愿诸病有情，速脱疾病苦！
亦愿众生疾，毕竟永不生！

愿所有患病的有情，迅速解脱疾病痛苦！愿一切众生的疾病，今后永远消失绝迹！

愿畏无所惧，缚者得解脱！
弱者力强壮，心思互饶益！

愿胆怯者无所恐惧，被捆缚者获得解脱！瘦弱者强壮有力，且心存善意，友爱互助！

愿诸营商贾，处处皆安乐！
所求一切利，无劳悉成办！
愿诸航行者，成办意所愿，
安抵河海岸，亲友共欢聚！

愿那些奔走十方的商旅，处处都能吉祥平安，所营求的一切利益，都能不费辛劳而顺利成办！愿在海中航行的旅客，都能圆满成办心中的愿望，平安抵达大海岸



边，和亲友们欢乐会聚！

愿迷荒郊者，幸遇诸行旅，
无有盗虎惧，无倦顺利行！
愿诸天守护，无路险难处，
老弱无怙者，愚痴癫狂徒！

愿那些迷路在荒郊野外的行者，都能幸遇旅行的商客，也能无有盗匪虎狼等危险恐惧，旅途中一切顺利，毫不疲倦！愿仁慈的天神，在无路险恶之处，保护那些衰老弱小的无有依怙者，以及那些愚痴癫狂的可怜人！

愿脱无暇难，具心慈爱慧，
食用悉富饶，时时忆宿命！
受用愿无尽，犹如虚空藏！
无诤亦无害，自在享天年！

愿众生都能脱离无暇修学佛法的八难，个个具足信心、智慧与慈爱，饮食受用皆能丰饶富足，经常能回忆宿世！愿一切众生受用圆满无竭，就像修成虚空藏三昧一样！愿众生彼此之间无有争论，也不相互残害，自由自在地安享天年！

愿卑寒微士，容光悉焕发！
苦行憔悴者，健朗形庄严！

愿穷困卑微贫寒之人，个个容光焕发，具足威神！愿那些因修苦行而使身形憔悴枯槁的修行人，个个身体健朗，形色庄严！

愿世诸妇女，悉成男子汉！
寒门晋显贵，慢者转谦逊！

愿世间所有妇女，都转生为英勇健壮的男子汉！愿所有贫寒者都晋升为显贵，傲慢狂徒都变成谦谦君子！

愿诸有情众，因吾诸福德，
悉断一切恶，常乐福善行！

愿一切有情众生，因我所有福德，都能断除一切恶业，常常乐于行持利他的福德善业！

愿不舍觉心，委身菩提行！
诸佛恒提携，断尽诸魔业！

愿一切众生不舍愿求菩提心，全心全意投身于修持菩提之行！愿十方三世诸佛永远护念提携，加持他们断除各种魔业和障碍！

愿诸有情众，万寿永无疆，
安乐度时日，不闻死殁名！

愿所有的有情，个个万寿无疆！愿他们安乐地度过时日，连死亡的名称都不需听闻！

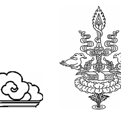
愿于诸方所，遍长如意林，
充满佛佛子，所宣妙法音！
普愿十方地，无砾无荆棘，
平坦如舒掌，光滑似琉璃！

愿东西南北等诸方所，都成为遍长如意树的园林，充满诸佛和菩萨圣众所宣说的微妙法音！愿十方所有地表，没有石砾和荆棘等不可爱之物，大地平坦如同舒张的手掌，光滑柔和如同吠琉璃宝一样！

愿诸菩萨众，安住闻法眷，
各以妙功德，庄严佛道场！

愿一切菩萨圣众，周围皆有众多听法眷属安住，各个运用神妙功德，庄严着十方佛教道场！

愿诸有情众，相续恒听闻，
鸟树虚空明，所出妙法音！




愿彼常值佛，以及诸佛子，
并以无边云，献供众生师！

愿一切有情，能相续不断地听到，飞鸟、树林、虚空、光明中所发出的微妙法音！愿他们经常值遇诸佛及佛子圣众，并以广大无边的供养云，敬献给一切众生的导师！

愿天降时雨，五谷悉丰收！
仁王如法行，世事皆兴隆！

愿天降及时雨，五谷禾稼等皆获丰收！愿仁王依照佛法如理行持国政，一切世事皆欣欣隆盛！

愿药具速效，咒语咸灵验！
空行罗刹等，悉具慈悲心！

愿药物都具有特效，消灾祈福的咒语皆能灵验！愿空行、罗刹和猛兽等，都能具有慈悲心！

愿众无苦痛，无病未造罪！
无惧不遭轻，毕竟无不乐！

愿众生无有丝毫苦痛，不受病恼，不造一切导致痛苦的罪业！无有一切畏惧，也不遭任何轻蔑歧视，心中无有任何不快乐！

愿诸伽蓝寺，讲诵以兴盛！
僧伽常和合，僧事悉成办！

愿所有寺庙，都能具足不断地讲习诵经，日渐兴盛！愿一切僧众恒常和合相处，闻思修习、弘法事业都能圆满成办！

愿欲学比丘，悉住阿兰若！
断诸散乱已，轻安堪修善！

愿所有想修学正法的比丘，都住在寂静之处，断除

一切散乱，身心轻安，堪能修习一切善法！

愿尼得利养，断诤远诸害！
如是众僧尼，戒圆无缺憾！
犯者愿生悔，时时忏罪业，
寿尽生善趣，不复失禁戒！

愿所有尼众都能得到恭敬利养，断除是非争论，远离各种身心伤害！也愿所有僧尼，个个戒行清净，毫无缺失！愿犯律仪的出家人，都能生起悔改之心，时时忏除罪业，他们来世得生善趣，永远不再失毁所持的禁戒！

愿智受尊崇，化缘皆得足！
心续悉清净，令誉遍十方！

愿有德学的智者广受尊崇，外出化缘乞食的出家人皆能得到足够供养！修行者心相续能完全清净无染，美名也传遍十方！

愿离恶趣苦，以及诸艰困，
复以胜天身，迅速成正觉！

愿修行者从此远离恶趣之苦，以及所有艰难困厄，更愿他们以胜过天身的暇满人身，迅速成就正觉！

庚二、为胜士满愿而回向：

愿诸有情众，殷勤供诸佛，
依佛无边福，恒常获安乐！

愿一切有情，数数恭敬供养诸佛圣尊，以佛陀的无边福德加持，恒常获得究竟安乐！

菩萨愿如意，成办众生利！
有情愿悉得，怙主慈护念！
独觉声闻众，愿获涅槃乐！

愿菩萨们都能如意成办一切众生的利益！愿一切有

情都能得到诸佛怙主慈愍的护念！愿独觉声闻乘行者，皆能回小向大，获得究竟涅槃大乐！

己二、为自菩提行之因而回向：

我未登地前，愿蒙文殊恩，
常忆己宿命，出家恒为僧！
愿吾菲饮食，维生充体能！
世世愿恒得，圆满寂静处！

在我尚未证得初地前，愿能蒙受文殊菩萨恩赐加持，恒常能回忆宿命，生生世世出家为僧！愿我能以菲薄的饮食，补充体能，维持修行所依的身命！更愿我生生世世都能安居在理想的寂静环境中修行！

何世欲相见，或欲问法义，
愿我无障碍，面见文殊尊！
为于十方际，成办有情利，
吾行愿得如，文殊圆满行！

无论在什么时候，想见到文殊圣尊，或者想请问甚深法义，愿我都能毫无障碍地面见文殊圣尊！为了在十方世界中，成办一切有情的利益，愿我的一切作为如同文殊菩萨一样圆满！

乃至有虚空，以及众生住，
愿吾住世间，尽除众生苦！

只要虚空世界未尽，众生未尽，愿我一直住留世间，消尽一切众生的痛苦！

众生诸苦痛，愿悉报吾身！
愿因菩萨德，众生享安乐！

愿众生诸般罪业苦果，全部报应在我身上，愿因我修持菩萨行的广大功德，令众生享受无边安乐！

己三、为二利增胜佛法而回向：

愿除苦良药，一切安乐源，
教法伴利敬，长久住世间！

愿解除众生痛苦的唯一良药、出生一切安乐的源泉之佛教，伴随着世间众生的供养与恭敬承事，长久地住留世间！

乙三（圆满结尾）分三：一、忆恩顶礼；二、何者造论；三、译跋。

丙一、忆恩顶礼：

礼敬文殊尊，恩生吾善心，
亦礼善知识，恩长吾三学。

最后，我虔诚地礼敬文殊圣尊，是圣尊恩赐加持使我生起了愿求无上菩提的善心；同时，我也礼敬各位善知识，是他们的恩德助长了我的戒定慧三学。

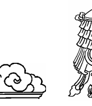
丙二、何者造论：

寂天阿阇黎所作之《入菩萨行》，至此善说圆满。

丙三、译跋：

首由印度堪布沙尔瓦其那提婆与主校罗扎瓦吉祥积，参迦湿弥罗本而译成；其后，复由印度堪布达磨师利拔驼罗，主校罗扎瓦仁钦桑布与释迦意，据摩揭陀传本及其注释，重译审订而成；最后，由印度堪布苏马的格底与主校罗扎瓦具慧般若比丘，重新修正、翻译，并善加审订。（释如石法师由藏译汉，并参照梵文本，详加审订。）

《入菩萨行》简释至此圆满。愿以此回向法界一切含识，皆入菩萨行愿大海。





修心八颂

朗日塘巴尊者　着
索达吉堪布　　译

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。
愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。
愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。
愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。
愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。
愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。
愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。
愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

此修心八颂乃无量光佛之化身朗日塘巴尊者撰着。萨瓦芒嘎朗！

译于二〇〇一年六月一日

修心八颂略释目录



修心八颂略释

朗日塘巴尊者　造颂
索达吉堪布　　释

顶礼吾等大师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼大恩传承上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义！

为了度化一切众生而发菩提心！

一、缘起

朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》历来都受到高僧大德们的重视和推崇。在国外，达赖喇嘛、贝诺法王及顶果钦哲仁波切等诸大德都多次为众传此法要，但他们多是念传承或稍作解释，没有作较广的讲解。在国内的很多高僧大德也极其重视此《修心八颂》，尤其是我等大恩根本上师法王如意宝晋美彭措仁波切在所传讲的法要当中，把这部论放在了首要位置。在我刚到学院时，曾听他老人家对僧众说："一个人如果想真的修行，首先要精通三部论典，即土美仁波切着的《佛子行三十七

颂》，宗喀巴大师着的《三主要道论》及朗日塘巴尊者着的《修心八颂》。”并规定常住五明佛学院的僧众必须背诵这三部论典。

1986 年，法王如意宝和随行人员一起朝拜各大名寺。在道孚县格鲁派名寺“日塘寺”特别为寺中格西们讲解《修心八颂》时说：“我们五明佛学院历来重视格鲁派和噶当派的论典。当年阿底峡尊者入藏时，有二十五位班智达随行，现恰好也有二十五位大堪布和我一起到各地朝拜，缘起非常好……”接着，法王令我们二十五位堪布共同背诵《修心八颂》和《三主要道论》以供养该寺僧众。迄今为止，法王如意宝已经为徒众传讲了十几次《修心八颂》，我自己也是在法王处得到了此论的殊胜传承。

华智仁波切在著名的《大圆满龙钦宁提前行引导文》中讲述了一个关于《修心八颂》的公案：

噶当派的格西恰卡瓦，从小就依止了众多善知识，精通五部大论，对新旧密法也相当娴熟，是位具有很高智慧的大格西。一次，他到甲夏巴格西家中，看到枕边有一个小经函，恰卡瓦格西拿起来翻阅，当见到“亏损失败我取受，利益胜利奉献他”的词句，顿时生起猛厉信心，甚觉稀有难得。于是问道：“这个法叫什么名字？在什么地方能得到这个法？”甲夏巴格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造《修心八颂》中第五颂的后半偈，现在他还在世广转法轮，他是这个传承的源泉。”

恰卡瓦格西立即动身，千里迢迢赶赴拉萨寻找朗日塘巴尊者。一路上经历了千辛万苦，到达拉萨后，他一

边绕佛塔一边打听消息。一天傍晚，从朗日方向来了一位癞病患者，恰卡瓦格西向他打听朗日塘巴的消息，病人告诉他，朗日塘巴尊者刚刚圆寂了。恰卡瓦格西非常难过，就问是谁继承了尊者的法位，病人说：“向雄巴格西和多德巴格西是尊者的两大弟子，但是他俩每天都在为谁做法主而争论。”此时恰卡瓦格西深深感到失望，他觉得若两位大弟子真有《修心八颂》的传承，肯定不会为谁当法主而争论，于是放弃了去朗日寺的打算。

但实际上，两位大德并不是在争夺法主，而是在互相推让。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长请当法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者那样恭敬您。”多德巴格西却说：“您年轻有为，智慧深广，持戒清净，应当做法主。”两位大德因为谦让而展开了“争论”。病人不知道原委，而使恰卡瓦格西误会了。

后来恰卡瓦格西听说夏日瓦格西有真正的传承，于是就去依止了夏日瓦格西。当时夏日瓦格西非常出名，每天都不停地转法轮，随行弟子很多。

这样住了一段时间，关于修心方面的窍诀却一直没见传授。恰卡瓦格西心不满足，对上师是否拥有此传承产生了怀疑。一次夏日瓦格西在绕佛塔时，恰卡瓦格西将自己的披单铺在上师经过的路上，请上师入座。上师说：“我没有在外面坐的习惯，绕完塔就回去了，你有什么事情就讲吧。”恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败我取受，利益胜利奉献他’的句子，这个法到底殊胜不殊胜？”上师说：“这个法也殊胜，也不殊胜。如果想要今生成佛，这个法殊胜无比；若不想今生成佛，这

个法就不重要，也不殊胜了。”“请问您有这个法的传承吗？”上师答道：“我确实有此传承，这是我一生修法中最重要的一个法。”恰卡瓦格西请求上师传授此法，上师说：“如果你能长久住在我身边，我也许会传给你。”于是恰卡瓦格西在上师身边一住就是六年，终于得到了《修心八颂》的全部传承，并且一心专修，最后断尽了我执和我所执。

二、著者简述

噶当派格西朗日塘巴尊者（公元1054——1123），是阿底峡尊者六大弟子中博朵瓦格西的两大弟子之一。往昔，朗日塘巴尊者曾经发愿：生生世世皆以比丘身来度化众生。为此，吉祥天女护法神也随之发愿：若朗日塘巴尊者生生世世现比丘相弘法利生，我也发愿生生世世护佑他完成度生的事业。以此因缘，朗日塘巴尊者的传承弟子，都有吉祥天女作为自己的护法神。

朗日塘巴尊者终生行持清净戒律，最初于寂静处修行了很长时间，后来摄受了众多弟子，为他们广转法轮，据说随行弟子有两千多人。尊者在朗日这个地方建立“朗日寺”，所以人们都称他“朗日塘巴”。朗日塘巴尊者终生不露笑脸。仅有一次，一只小老鼠偷取曼茶盘上的一块大松耳石时，因自力不足，就吱儿吱儿地唤来一只小老鼠，两只老鼠一推一拉搬走了松耳石。见此情景，朗日塘巴尊者才露出了一生中唯一的笑容。

因尊者成天黑沉着脸，众人称之为“黑脸朗日塘

巴”。有弟子劝他不要老是沉着脸，尊者却说：“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，没有一个欢喜之处，我无论如何都笑不出来。”

华智仁波切曾说：“如果要想观修轮回痛苦，应该像朗日塘巴那样，时时刻刻观想轮回过患，从内心深处生起对轮回的无比厌离。”有关朗日塘巴尊者的传记，在《青史》中有较广的介绍。

三、题目

《修心八颂》不是一部完整的论典。按照从印度所传佛教经论的行文规则，论文开头有顶礼句，结尾有回向文，这是佛教三藏不共同的特点。以此特点不仅可以区分内教和外教的经论，也可以直接从顶礼句中分清经律论三藏，又能从顶礼句中知道作者所属教派，所依止的本尊等等。而《修心八颂》前无顶礼句，后无回向文，所以，可以推知这八颂可能是朗日塘巴尊者修行法要中的一个修心窍诀。

此中“修心”是指观修自己的心相续。华智仁波切说：“修心修心修自心，以四修法修心者，身口虽未造一善，除解脱道无余趣。”所以，修心法要是整个佛法中最重要的修法。

此八颂亦是八个法要，是大乘菩萨律仪中的修行窍诀，也是根据阿底峡尊者、博朵瓦格西的菩提心窍诀为基础而作的。八个颂词虽各成一体，然而次第分明，完整地形成了一个修心法要体系。

四、颂义

第一颂　恒怀珍爱

愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。

每个真实的修道者，都应该具足这样的心愿：我将遍三界一切有情，流转轮回的无边众生，看作是比如意宝还殊胜的珍宝。心甘情愿成办满足彼等的究竟利乐，也要于彼等恒常心怀珍重爱护的心情。

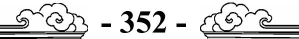
如意宝只能赐予我们暂时的利益——财物宝贝，却不能赐予我们最大的利益——究竟涅槃，而依靠众生这殊胜的福田，种下菩提的种子，我们就能收获世间的暂时安乐和出世间的究竟安乐之果实。比如六度中的布施度，如果没有众生，就不会有布施的对境，我们也就没办法进行布施了；又比如持戒度，烦恼是因众生而起的，如果离开了人，又怎样以持戒来对治烦恼呢？再如忍辱度，寂天菩萨说：“无害忍不生。”如果没有众生的怨恨，就不会有所修的安忍，也就不能成就安忍的功德。依此类推，精进、禅定及智慧度，都需要依靠众生才能圆满。所以没有众生，就不能成就六度万行，要想证得无上正等正觉，就只能成为一种奢望了。因此，我们在修行中，应该满足众生的愿望，包括暂时乃至究竟的愿望。在日常生活中，时时刻刻对众生怀着爱护珍惜的情意，这样的修行者才具足真正大慈大悲之心，这也是菩萨乘的精神——菩提心的真实显现。

往昔噶当派的大德们，如朗日塘巴尊者那样，具有高尚的品德，贤善的人格，这是当今修行大乘者所应努力学习的。否则，成佛做菩萨只能成为空话。如今社会，无论是学佛的人或不学佛的人，大都缺乏高尚的人格，更不用说大乘的大慈大悲心了，实在可怜！

在学佛人当中，有些在对待众生的态度上极不正确。他们一方面时常对众生发嗔恨心、生厌离心，把众生看成仇敌一般；另一方面又对诸佛菩萨心怀恭敬。寂天菩萨在《入菩萨行》中说：“敬佛不敬众，岂有此言教？”只恭敬佛菩萨不恭敬众生，佛法中哪里有这样的教言？寂天菩萨以反问的形式批评了这种不正确的行为。

实际上，对于“满众生愿，对众生恒常珍爱”这样的大事不能做到，而四处求学佛法，其修行也是绝对不会成功的。佛经中有个公案说：往昔有父子二人，共同拥有一个如意宝。一天，父子二人到一个地方去，路途中父亲累了，想睡一会儿，临睡前对儿子说：“你将如意宝收藏好，在我睡着以后，千万不要将如意宝给任何人。”父亲很快就睡着了。这时果然来了几个小偷问这小孩要如意宝，孩子说：“父亲说了，如意宝不能给任何人。”小偷们于是拿了一些糖果给他，并说：“这个如意宝对你没有什么用，糖果却可以马上吃，不如我们交换吧。”小孩终于把如意宝交了出去。父亲醒来后，听说儿子因为几个糖果已经把如意宝舍弃了，心里非常伤心与失望。

学佛也是如此，如果把最重要的地方舍弃了，虽然



得到了一些微利，也没有多大利益。比如，平时见这个众生不好，那个众生不顺眼，对他们生起嗔恨，舍弃了菩提心，这样的所谓修行，最多只能得到小小的功德。

我们阅读印度、藏地、汉地古今中外的高僧大德传记时，看他们对待众生的心行，无一不体现珍爱众生满彼一切愿的大悲情怀。以此可知，这一颂所说的是修行大乘法门、利益众生最究竟、最殊胜的窍诀。

第二颂　思维卑劣

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

无论在何时何地，与什么人相伴或接触，都要把自己看得比他人低微卑贱，并且从内心深处要时时想到利益他人，恒常尊他为上，而自调伏我慢居于下位。

在宗喀巴大师的《事师五十颂释》的顶礼句中有“常住一切上，亦作有情仆”之句，这是赞扬文殊菩萨虽是诸佛之师，在一切有情之最上，却仍然像奴仆一样侍奉一切众生。这也是一切诸佛菩萨及高僧大德们共同的行为，他们虽具足超离世间的功德，却又以奴仆的姿态服务于世间。正如无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所说：上师的证悟已远离了世俗凡情，却仍然随顺世间，随顺有情，为众生做利益之事。作为修行人，诚应如是效学。

这一颂主要讲要观自己的心，使它对任何众生不起骄慢。藏族有句谚语说：“在骄慢的山顶上存不住功德的泉水。”因此，一切具殊胜功德的士夫，必然会无有

骄慢，而恒持尊重与利益他人的心愿。一心利他，才能将众生视为如意宝，如同恭敬诸佛菩萨和大恩上师一样，把众生恭为最上。如地藏王菩萨的大愿是：“地狱不空，誓不成佛，众生渡尽，方证菩提。”地藏王菩萨如果不是把众生看成比自己高贵，就不可能发下这样的宏愿。如果像高高在上的皇帝一样，怎能圆满成就这样的甚深愿力呢？所以，我们在平时的为人处事中，一方面要对众生发大菩提心，一方面又要把自己看得比任何人都卑贱，从内心深处真实思维利他。在阿底峡尊者的一生中，有三大殊胜窍诀：第一是常观自心；第二是用正知正念来对治自心；第三是如果这样长期修行就能在自心中生起菩提心。《佛子行三十七颂》中也说：“总之一切威仪中，观心处于何状态，相续具足正知念，成办他利佛子行。”可以看出，阿底峡尊者和土美仁波切二尊者的意趣是完全相同的。

第三颂　疾断烦恼

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

于日常一举一动、一言一行之中，都应省察内观自心，正当烦恼刚刚于内心萌生，要危害自身与他人之时，愿及时觉察并速疾作严厉呵斥令彼断除。

在娑婆世界里，众生皆有烦恼，而其根本来源，显密宗都有各自的说法。显宗认为，烦恼的根本是心所烦恼和无明；密续中说：彼心起二取之缘，即是微细业风或微细精血气能作三现迁移习气。因此，显密二宗在对



治烦恼的方式上也有所不同，显教是将因转为道用，密宗是将果转为道用，但在此不作广述。

阿底峡尊者承无着菩萨的意趣，而朗日塘巴尊者又继承阿底峡尊者的宗风。阿底峡尊者说："求法若不对治烦恼，修行则成徒劳无益。"我们求法修行的目的是对治烦恼，那么应用什么样的方法来对治呢？于此处朗日塘巴尊者的窍诀是：于一举一动等四种威仪中观察自心，这个心是善？是恶？还是无记？如果是恶，则属于五毒烦恼里的哪一个？有来去？有形状？有颜色？有本体吗？……这样反反复复、仔仔细细地观察自己每一刹那的心相续，有智慧的人就能以正知正念来对治烦恼。若生起烦恼、恶念立即舍弃，并痛加忏悔。而没有智慧的人却正好相反，辨不清什么是善，什么是恶，甚至将善恶颠倒，更谈不上去对治烦恼了。

烦恼由心起，如果心不起烦恼，纵然遇到某些违缘，比如身体不适生病，也不会对自己产生危害。现代医学、生理学也认为，痛苦与快乐主要由精神所支配，如果精神快乐，身体感受痛苦的程度就会减少，如果心里痛苦，那么身体感受痛苦的程度就更增强了。

佛法认为，烦恼是自心习气的显现，通过对治可以完全消除。比如我们汉族四众弟子中，有的刚到学院时，个性刚强，烦恼粗重。通过一段时间的闻思修后，他们的人格逐渐变得善良，智慧逐渐增长，烦恼也随之减轻了。但在他们放松对治的时候，往昔的烦恼习气就又渐渐抬起头来了。若再加以对治，久而久之，精进不懈，心就会逐渐调柔，也就将粗重的烦恼转为道用，这是每

个修行人在修行过程中可以现量体验到的。

"烦恼妄念初生时"一句，是讲当我们心里刚刚生起嗔恨时，必须立即觉察，并立即舍弃。如《佛子行三十七颂》云："烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。"在烦恼刚刚生起之时，若不及时铲除，就会危及自己和他人。比如初遇怨敌之时，应该观想众生皆有佛性，而这个人也有，所以应该平等对待。如果初接触时不这样思维观想，等到双方争吵起来，正在火头上时，就根本无法以正知正念来对治了。法王如意宝也说："如果在烦恼刚生时没有对治，当它达到一定程度时，想对治就很困难了。"虽然在无上大圆满中讲："将烦恼转为道用，烦恼的本性即是菩提，一切都是清净等性。"但作为凡夫的我们，所看见的仍然是不清净的，自己只能在心里发愿能尽快得到将烦恼转为道用、证得等性的境界，而在行为上，仍然要从显宗的因位现行角度出发，来摧毁贪嗔痴慢嫉五毒烦恼。不然的话，刹那的嗔心就可以毁掉自己往昔所积累的福报，自害害他，一时的贪心可使自己破戒，同时又毁了他人。

所以，应时常观察自心，时常呵斥自己的恶心。以前，噶当派的大德们生起恶念时，就不吃不喝，责骂自己，痛打自己，以此来对治烦恼。这个窍诀看来简单，其实极其甚深。每一个修学大乘的人都应该依靠这个窍诀，时时刻刻从身口意三方面努力精进修学。

这里需特别强调的是，我们要注意观察自己的语言，不要讲他人过失。《佛子行三十七颂》中说："以惑

谈他菩萨过，则将毁坏自功德，故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。”如果说他人过失，就违犯了菩萨戒。我们这里大部分的人都受过菩萨戒，是发了大乘菩提心的修道者，他们的所作所为都可能是菩萨度化众生的善巧方便，所以，不能轻易妄加评论，说他们的过失。世尊曾说：“除佛以外，很少有人能知众生根器。”如果自己是佛，可以直接去说别人的过失，但现在请大家问一下自己，我是否已成佛了？

也许有人会这样反问：“堪布，您要我们不要说他人过失，为什么您天天在课堂上讲我们的过失？”这里有个开许处。以前，堪布门色的根本上师、华智仁波切的再传弟子——哦西阿琼堪布在讲经中，如果发现弟子的过失，就会用经夹、杯子等打弟子，常打得弟子流血不止，这种行为对金刚上师来说是开许的。而我每一天在讲你们过失的时候，一方面怕你们生烦恼，所以尽量少讲，或用比较婉转的方式来提醒你们；而另一方面又怕你们不能知道自己的过失，又不得不讲。这与你们说他人过失不同，十多年来，我从来没有因为在课堂上讲你们的过失而使师徒间产生矛盾。相反，使很多人认识到了自己的过失，调伏了自己的心相续。

而你们在下面说别人过失，因无有利他的悲心摄持，只是为烦恼所催，这样既损了自己的善根，又使自己对他人的成见越来越深，障碍自己的修行，影响僧团的和合，于己于他都无利益。所以，在修心时，一言一行、所作所为都必须要观察，逐渐调伏刚强的性格，使心相续逐渐柔和起来。

第四颂　愿惜此宝

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

秉性邪恶的众多有情，恒时为猛烈的罪业恶习痛苦所逼，而不断地造作恶业损害自他，修行人在遇见彼等时，应如同遇到大宝藏一样，愿恒时珍惜此等难得的助成忍辱功德之宝贵对境。

这一个修法极其殊胜。如果一个大乘行者没有具足这种功德，即生成佛是不用说了，就连一般世间的成就也难如愿。因此，我们要重视这个大乘修法中的殊胜窍诀。

现在是末法时代，大多数众生的秉性都显得很恶劣、粗暴和蛮横，相续中充满了邪知、邪念和邪见。那么，我们应该怎样对待他们呢？如果因为众生秉性下劣而蔑视、厌烦，从而远离这些众生，显然是不对的。这些道理在《入行论》中有详细论述，你们可以参阅。

众生和佛在本性上、究竟实相上，虽然没有一点差别，然而在显现上，众生被烦恼所逼迫，身心都不得自在，从而形成了这样恶劣的秉性。也就是说，众生是因为往昔无量劫以来，自己造了无数猛烈的罪业，被这些罪业所逼迫，没有自在，从而形成了极其恶劣的秉性。

我们应该相信，大多数众生，尤其是信佛学佛者，都愿意制止自己的烦恼，但强大的业力使这种美好愿望不能实现。比如嗔恨心大的人，深感嗔恨烦恼的痛苦，每当嗔恨心平息下去以后，他们心里都有份煎熬、有份

挣扎，心灵极为不安。每次都想：下次再不能这样了。但当一遇嗔境，就又旧病重犯，这样反反复复，受尽折磨。因为无始以来业力所带来的果报，如果今生不以精进修持来断除烦恼，来世就会更加不自在、更可怜、更悲惨，最后终于堕入三恶趣，感受无穷无尽、不可思议的痛苦。

这个时代的大多数众生，因为身、心不自在的缘故，在任何地方任何时候，甚至毫无理由地对众生作伤害。作为修行者的我们，自己的烦恼还没有断除，是一个受外境所转的凡夫，当然也会常受恶劣众生的伤害，遭受痛苦与不安。我们应该怎样对待这样的情况呢？应该按照这里的窍诀来对待。这一颂和第二颂有相似的地方，但这一颂更进一步讲述了更深一层的修行窍诀。

“犹如值遇珍宝藏”，虽然各种众生有贪心大的，嗔心大的，痴心大的，慢心大的以及疑心大的，但是我们不能厌离远离他们。实际上，我们也不可能远离他们，这一点在第一颂当中曾经讲过了。《佛子行三十七颂》也说：“于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。”每当众生损害我们时，不但不生厌离和嗔恨心，反而将他们当作大宝藏，这种窍诀口头讲起来容易，心里却很难这样观修，行为上就更难加以实施了。可是，我们必须要首先明白道理，然后渐渐地进行修持。万事开头难，等慢慢习惯也就成为自然。比如刚开始学电脑时，会被操纵电脑的复杂程序弄得晕头转向，但一旦熟练之后，电脑就会成为工作的一种方便。当我们开始修这窍诀时，也会觉得与自己很难

适应，但是只要自己坚持修下去，依靠上师的加持、不断的磨练，以后再和各种不同的人接触时，就可以运用自如了。

寂天菩萨说：假如他们害你时，一定要对他们生大悲心，如果不能生起大悲心，至少也不能生起嗔恨心。以前，仲敦巴尊者问阿底峡尊者：“如果人打我、骂我、杀我的时候，我应该怎么办？”尊者的回答和后来土美仁波切对此所作的回答在意义上颇为相似，即“我虽无有些微错，何人若断吾头颅，然以悲心将彼罪，自身代受佛子行。”

青海省有位著名的喇嘛嘎秋仁波切（至今仍健在），在文革期间受到了批斗，在每一次被押至会场之前，他就开始修发心：“今天我要为度化无量无边的众生而发心修安忍波罗蜜多。”这是发心殊胜；批斗开始了，人们打他、污辱他、诽谤他，而他安住于无缘空性中修安忍波罗蜜多，这是正行殊胜；最后批斗结束，他默默地念回向文：“将此功德回向给所有打骂我的人，也回向给一切众生。”这是回向殊胜。文革结束，宗教政策恢复了，许多当年曾经批斗过他的人，来嘎秋仁波切面前请求忏悔，但他平淡地说：“你们没什么可忏悔的，如果不是因为你们，我就无法修安忍，这是个殊胜的方便。我现在一点也不恨你们，相反，你们大家是有功德的，请不要作什么忏悔了。”这就是大乘菩萨与众不同的道德与风范！

实际上，害我的人真和如意宝一样，是成佛不可缺少的助缘。佛曾说，只有能安忍的人才是真正的佛子。

无论是在《入菩萨行》、《佛子行三十七颂》还是在《修心八颂》当中，都为大乘行者树立了如是相同的标准。所以，我们面对怨敌，应该像报答大恩上师那样去报答他们。因为对于我们修忍辱度的大乘人来说，怨敌就是助成忍辱波罗蜜多功德的无尽宝藏，所以理应恒常珍惜此难得宝。

第五颂　自受亏损

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

他人出于嫉妒等烦恼恶心，而非理地辱骂、诽谤我及上师亲友等人时，我愿意将这一切吃亏、损害、失败等痛苦全部由自身取受，而将所有的胜利、利益、安乐奉献给他。

恰卡瓦格西为求这一颂的后两句，依止夏日瓦上师六年之后，才得到了传承。他一生依止修行，最后断尽了我执及我所执。现在在座的人当中，尤其是刚到学院的居士们，一到学院就立即得了《修心八颂》的全部传承，希望能够珍惜！

这一颂从字面上看很容易懂，然而内涵非常深广奥秘。行者如果能一直认真精进地修持，必定能够断尽一切我执，达到极高的境界。

颂词中讲，他人出于嫉妒、贪欲、嗔恚、愚昧以及粗心大意等一切不清净的发心来非理辱骂、诽谤我等，此"等"字包括我的金刚上师、金刚道友以及父母亲朋等人。诽谤分两种：一是"非理诽谤"，二是"合理诽

谤"。比如说，我本来戒律很清净，但别人说我戒律不清净；又比如，我本来没有偷东西，而被人指责做了偷盗行为，这些都属于"非理诽谤"，再比如，我本来不是外道，别人说我是外道……如是等等。凡是不符合事实的诽谤是"非理诽谤"，符合事实的诽谤是"合理诽谤"。

一般人对"合理诽谤"还稍微能够承受，而对"非理诽谤"就简直难以承受了。文革的时候我还很小，当时有很多人被戴上了"四类份子"的帽子。听说我的一位亲戚一下戴了三顶帽子，我非常想看看他戴的什么帽子。结果，在一次批斗会上，看到他和一些人并排站在台上，我却连一顶帽子都没有看到……这也算是一种"非理诽谤"吧。

一般人都把诽谤自己的人看成是最大的仇人，但对于我们修学大乘法的人来说，诽谤辱骂等恰似如意宝一样，是生功德的宝藏，是迅速成佛的良机。博朵瓦格西曾说："别人诽谤你，是对你最大的恩惠。"我们应该观察自己的相续中是否能生起这样的心念。再深一层说，在修大乘的菩提道上，连自己的妻子儿女、自己的身体都要布施给一切众生，那么，这点诽谤辱骂又算得了什么呢？

曾经有位大德，因为他人的嫉妒而入狱多年，他说"这是我的业力"而甘受其报。再比如我们大家都很熟悉的米拉日巴尊者，晚年时，一位格西因为嫉妒将毒奶送给他吃，尊者观一切如梦如幻，坦然服下……这些都是大乘行者所应具有的珍贵品质，是将烦恼转为道用的

具体表现。

遗憾的是，现在大多数修行人我执太重，对待他人几乎已经达到了寸步不让的地步，这样的修行岂不是南辕北辙吗？又有一些人，外表闭关多年，出关后，稍遇违缘就大发嗔心，这样，即使一辈子住山也没有多大益处。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说："恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。"学佛者应该具足善良的人格，在此基础上进行修行，才能有所成就。

藏族有句谚语，意思是说在平时，肚子吃得饱饱的晒着太阳，一切顺缘都具足的时候，大家都没有什么烦恼，像个好修行人，而一旦缺食少穿，打雷下雨，遇到一些违缘的时候，他们的修行就无影无踪了，这种情况在修行人当中经常出现。要对治这样的违缘，应该常常观清净心，观一切都如梦如幻，观一切众生都具有如来的本性，现在，因受业力的支配来伤害我，确实是不得已，如同病人本不愿意生病，但不得已生病一样。所以，我应该对他们生起大悲怜悯之心，心中一想开，就比较容易忍受别人的伤害了。接着再观想一切显现都可以用来转为道用，增上自己的修证功德，进而对众生生起感恩报恩之心。

世人常说"吃小亏占大便宜"，"失败是成功之母"。从世间人的角度看来，我们可以在吃亏失败的过程中总结出经验教训，以便在将来得到更大的利益和胜利。从佛法的角度来看，为了究竟成佛，首先要将一切安乐送给他人，这样才可以得到最大的佛果。法王如意宝在《胜

利道歌·天鼓妙音》中说："若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。"因此，我们应该毫不犹豫地承担他人的一切过失、亏损及痛苦，而将福德、安乐、胜利奉献给他人。

这个窍诀非常甚深，本想多讲一些，但是很惭愧，我自己没有这样的修持，只是稍稍有些体会和经验，依靠这个，我再给你们稍讲一点。比如我们在日常生活中，如果经常看他人的过失，久而久之，就会觉得世界上没有一个善良的人。而经常看他人的功德，常常思维他人对自己的恩德，习惯了，就会对人人都生起感恩之心。如同有眼病的人见到雪山是黄色，而没有眼病的人看雪山却是白色，如是一切都是自心所产生。了知这个以后，我们就应该把它融入到修行当中去。炉霍县多芒寺中有一位那西堪布，他看任何人都是好人，从来不看他人的缺点。即便是看到了，他都说："不能说他人的过失，这也许是佛菩萨的度生方便，有不共同的密意。"所以，他从来不与他人争辩是非。

俗话说：人往高处走，水往低处流。修道中的高处就是前面所讲大德们的行为，应将世间所有的痛苦、亏损、失败归于自己，将一切胜利、安乐奉献给他人。而不能开始像菩萨，中间是凡夫，最后成魔王，我执膨胀，堕入恶趣。

这个窍诀词句简单，意义深奥。为了使大家加深理解，我加了一些教证和公案。真正要圆满修持《修心八颂》，只有一地或八地以上的菩萨才行。不过，我们可以作相似的修持，依照这个窍诀，上师的加持，在心地

上多下工夫，渐渐就能趣入这样的境界。

《修心八颂》对修学显密教法都有很大利益，因几位弟子的祈请，这次讲了这部论典，我非常感谢他们。相信这部法会对我们中的绝大多数人今后的修行、做人方面都有一定的帮助。

如果修行和做人不能相应，哪怕是在山上闭关多年，“修行很好”，但下山之后还是不能与人相处，遇到违缘，自己没有办法遣除。这样做，一方面使他人对佛法不起信心，另一方面也容易使自己一再遭受挫折而退失修道之心。我们在座的人中不敢说没有菩萨，但差不多都显现的是凡夫形象。我们生活在这样一个娑婆世界里是非常可怜的。在学院里，你们中的大多数人都信仰三宝和因果，所以要比一般人好得多，而回到大城市里，你周围的人都不知因果取舍，不信仰三宝。在这种恶劣环境中，你们一定要牢记此中所讲的窍诀，一遇到烦恼之时，就立刻用窍诀去把自己的烦恼调伏，犹如战场上的勇士，一遇到敌人就会迅速抽出武器来把敌人消灭掉一样。

以前噶当派的大德们尤其重视此颂的后两句。我们如果把这两句抄下来贴在家里明显的地方，时常警策自己，相信会对自己的修行有所帮助。过去我在读师范学院时，很喜欢将与自己相应的格言、警句贴在自己宿舍的墙上，在出门或在吃饭之前都先看一看，结果对自己的道德修养、完善人格都起了一些帮助作用。比如“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相”等等，经常看这些，才知道自己做人很

差。

我们如果仅仅只懂一点道理，相似而行，或者甚至连道理也不懂，每天只念心咒、观明点、办个皈依证，就自以为是个佛教徒了，我们的这种行为对自己的相续不可能有真实的利益。从噶当派大德的传记中，我们看到他们的心是如何的善良，行为是如何的清净。相反，我们看看自己又是怎样的呢？希望大家多看看他们的传记，以增加自己修法的信心，精进努力，使自己走到修心的轨道上来。

修行好的人，对整个社会都有利。所以，如果佛教教育深入每个人的心中，那么整个国家的社会道德都会随之而提高。目前，很多学佛的人还没有这样的能力，但希望在以后有能力的时候，能将整个社会的道德、做人的标准扭转到佛法上来，使人们尽量不造恶业，多做善事，懂得取舍因果等。因此，修学佛法对社会文明和世界和平都有重大深远的意义。

第六颂　视害为师

愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。

我往昔曾饶益帮助过某人，也曾对他寄以深心厚望，然而他恩将仇报，对我非理加害，愿我能真心视他为自己的善知识，而毫无怨恨之心。

我们每个人都可能遇到这种情况：自己以前对他人无论在人力、财力，或者在修学佛法上都给予过种种帮助，心中对此人寄予厚望，愿他不负所望。但是，他不

知报恩，反而以种种不应理的方式加害于我，正如麦彭仁波切在《释迦牟尼佛广传》中讲的，佛陀在因地修安忍度时，曾冒着生命危险救了他人，此人不但不知报恩，反而伤害他一样。现在社会上的这种事情随处可见，对此我们应该抱着什么样的态度去对待这些人呢？应该把这些人看成是善知识，观成与自己的金刚上师无二无别，这才是真正的修行！

对大多数人来说，这是很难做到的。虽然这样，我们也应该观修安忍，尽量地去实行，这时如果生起嗔恨心，那就是假修行！

将伤害自己的人观成与自己的上师一样，这对我们来说也是很难做到的。在几年前，我从印度请回的一尊文殊菩萨像，不幸被一个熟悉我的人偷偷拿走了。本来我从小就对文殊菩萨有极大信心，从印度回来经过香港海关时也费了好大的周折，本来准备好好地供养这尊佛像，作我的皈依境。这尊佛像具有无比的加持力，如果有人哪怕出几百万我也不会卖——自己对文殊菩萨太执著了。后来管家知道了这件事，问我要不要调查，或者请公安局帮忙。我大致知道偷者是谁，如请公安局帮忙的话，找回佛像也并不算难。不过我当时想：如果追究起来，那就谁都会知道偷佛像的人是谁了，本来佛像是用来利益众生的，如果因此使这个小偷烦恼了，就不如悄悄送给他算了，何况这也是我修安忍的最好机会。于是我谢绝了管家们的好意，这件事就此了结了。

如果在无缘无故受到别人伤害时，自己不但不嗔恨，反而对他生起大悲心，并把自己的一切善根都回向

给他，将他观为善知识，那才是真正的修行人。如果人家拿了你的东西，你就恨得咬牙切齿，大发雷霆，那就不是真修行人，也就离菩萨道越来越远了……

如今，我们遇上违缘的时候很多，应该好好把握住每一个修安忍的机会。《佛子行三十七颂》中说："吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。"这是我们所应具足的基本修行态度。

第七颂　暗取他苦

愿我直接与间接，利乐敬献诸慈母，
老母有情诸苦厄，自己默默而承受。

无论是以直接还是间接的方法，我愿将一切利乐奉献给慈母众生，而如同老母的众有情之诸种苦难过患，我愿意暗中独自取受。

这一颂讲了菩提道中最殊胜的窍诀。无论是修学显宗还是密宗，凡是大乘学人都要修持这个窍诀，如果做不到这点，就不能说自己是大乘修行人了。

《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中讲了释迦佛如何在千百劫中舍弃我执，予众乐而取他苦，饶益众生的事业。我们也应该追随佛陀的足迹，这一点是应该认真加以思考的。

朗日塘巴尊者的《修心八颂》，内容上简单易懂，而真正行持起来的确是难上难。现在我们已经得到了这个窍诀，以后就要在日常生活中尽量去运用。特别是新来的居士，昨天我说要传你们一个殊胜的窍诀，就是这个《修心八颂》里的第七、第八两颂。如果这个窍诀修

不起来，那我不管怎样传大圆满，你们无论怎样修大圆满，都将成为徒劳之举，毫无意义。所以，你们一定要对这个法生起信心，修习菩提心行中自他交换的窍诀！

学大乘者，应该在修学菩提心的基础上多祈祷上师，多祈祷法王如意宝，但对我不要祈祷。虽然以种种因缘，法王如意宝为我作了一个请求住世的祈祷文，但我是凡夫，没有什么加持力。如果只在心里对我恭敬也是应理的，不论从世间从出世间法上讲都是如此。因为十多年来，法王如意宝的所有密法、灌顶、传承几乎都是我为你们翻译传授的。但是，如果对我祈祷，我就承受不起了，你们当中有不少高僧大德和大菩萨，菩萨对凡夫祈祷是从古到今都没有过的现象。所以，请每天多对法王如意宝祈祷，自然而然上师的加持就会融入自己的心间。这样，无论显密的法要都能通达，诸法的一切显现都有能力转为道用，使自然觉性呈现于前。如果没有上师的加持而又想证悟本来觉性，这是不可能的。法王如意宝在传授《文殊大圆满》时说："你们在文殊菩萨和根本上师无二无别中祈祷，就一定能证悟大圆满。"

此颂所述修法的殊胜，在于将自己的安乐和他人的痛苦进行交换。这里的自他交换与第五颂的交换略有不同，第五颂是讲菩提心里的自他交换，这里是四无量心中的自他交换法要。四无量心是菩提心的基础，我们如果打好这个基础，其他的法要就容易修起来了。

《佛子行三十七颂》中说："无始时来慈我者，诸母若苦自何乐？是故为度无边众，发菩提心佛子行。"无始来的有情都做过我的母亲，在当我母亲的时候是那

样慈悲地对待我，和这一世的母亲一样，宁可自己挨饿，也要让孩子吃饱。孩子生病了，母亲茶饭不思，甚至如果可能的话，她情愿用自己的生命换来孩子的病愈。不仅人道的母亲是这样，在旁生中，连老虎狮子这样凶猛的野兽对自己的儿女也是满怀慈爱的。《大圆满龙钦宁提前行引导文》中，对此有详细论述。

既然每一个众生都做过我的父母，他们现在仍然沉溺在轮回当中，甚至在地狱中为极难忍受的痛苦所逼迫，而作为儿女的我们，只求个人的安乐，像小乘人那样只求自己的解脱，于心何忍？这样的修行又有什么意义呢？所以，我们应当以最猛厉的大悲心来将我所有的安乐，无论是直接还是间接，一点不保留地奉献给一切慈母。如果我们现在不具足直接给予安乐的能力，那就要发愿将自己所有安乐都回向给无始以来的母亲——一切众生，并发愿尽我的一切力量来饶益他们，这是一种间接奉献。什么是直接奉献呢？我觉得放生就是直接饶益众生，这在《放生功德甘露妙雨》一文中已经作了论述。现在《放生功德甘露妙雨》在全国各地乃至在世界上的影响极不可思议，使无数即将被屠杀的有情从屠刀下解救了出来，在这个时期出现了很多瑞相。我想这篇文章有可能是诸佛菩萨以无尽的大悲智力所幻化出来的度生方便——一本小小的册子已经解救了无量众生的生命。

现在是真正已经到以放生度化众生的时代了。因此，我们每个人不仅自己应该去放生，更应该劝他人也多做放生。出家人中，有人经常几亿几亿地放生，他们

的功德确实不可思议，未来的果报也是不可思议的。放生和做其他的善法不同，做其他的善法，若发心不清净则果报极小。但放生却不同了，虽然以不清净心，甚至以邪见来放生，这种果报也是不虚的。关于这一点，有许多教证可以说明，大家可以参考《放生功德甘露妙雨》。放生是直接饶益有情，我们学院每一年都在放生，愿能够一年比一年放得多。

我们无始以来的母亲，正在三界轮回中遭受无量的痛苦，我愿以隐藏的方式暗暗地承受她们的一切痛苦，并默默地把自己的一切安乐都供献给他们。法王如意宝说如果能直接将安乐给他人，那是最好的，如果做不到的话，就要发愿将自己的所有安乐供献给众生，而一切众生的所有痛苦让我一人来承受。这样逐渐修持，达到一定的时候，自己就能直接承受众生痛苦，直接赐予众生安乐了。

第八颂　诸法如幻

愿我所行此一切，不为八法念垢染，
了知诸法皆如幻，解脱贪执之束缚。

愿过去、现在和未来中我的一切所作所为，都不被世间八法、名闻利养所垢染，并以了知诸法如幻化的真智，断除内相续的一切实执，脱离四边戏论的束缚而获得究竟解脱。

如果我们的心被世间八法染污了，虽然修了善法，它的果报也不殊胜，反之，远离世间八法的善根才是大乘般若所摄的善法。世人对世间八法不愿远离，所以就

得不到真正究竟的智慧，也就不可能得到究竟的解脱了。我们这里的很多修行人默默无闻地闻思修行，勤勤恳恳地为三宝做事情，不为名闻，不求利养，说明他们已经知道了世间八法的危害，而在开始远离它们。又有些人生来喜欢荣誉，宣传自我，说明他的修行还差得很远，需要进一步认识世间八法的危害，调正目标，加倍精进才是！

从前有位噶当派的大德，一次有施主准备来看他，于是他打扫经堂，装饰佛像，但当他观察自己的发心不清净时，立刻将炉灰撒在了供品上，后来，帕单巴尊者感叹说撒这把灰的功德太大了……因为他已经摧毁了对世间八法的耽著，更因为他已经见到了一切诸法如梦如幻，一切诸法没有实有的自性存在。

如果以《佛子行三十七颂》的窍诀来说，就是“逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。”及“诸苦如同梦子死，迷现执实诚疲惫，是故遭遇违缘时，视为幻象佛子行。”当我们生起贪嗔等烦恼时，要直接地观察烦恼的本性，才不会被外表的现象所迷惑，没有束缚而解脱。

这一颂是从最高的角度来谈修行，在无上大圆满《虚幻休息》中所讲的就是这个内容。如果知道诸法如梦如幻的道理，我们得到这个人身，也就算有意义了。

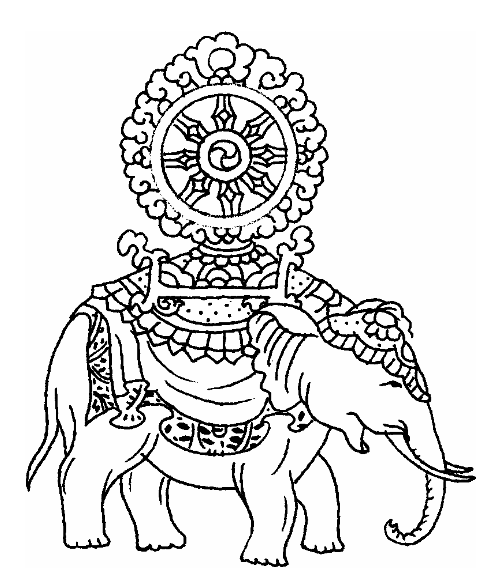
五、回向善根

这八个颂词对于不以修行为主的人，或者是刚刚开

始初学者来说，好像非常简单，然而，对真正的修行人来说，仅仅修持其中一颂也有很大的意义，甚至终生只修持一颂或半偈也能够成就。如果不修行，那么虽然已经通达了所有佛法中的八万四千法门、三藏十二部等，也不会对自相续有什么利益。

在我们这个经堂里，有种种不同根基的人。有些人听了《修心八颂》以后，得到了很大利益，有些人仅仅得到了一个传承，还有些人觉得无所谓……现在，我们得到了宝贵人身，又遇到了这样甚深微妙的法要，所以，你们要依靠这个《修心八颂》好好地修行。最后，将讲闻《修心八颂》的所有善根都回向给一切众生。

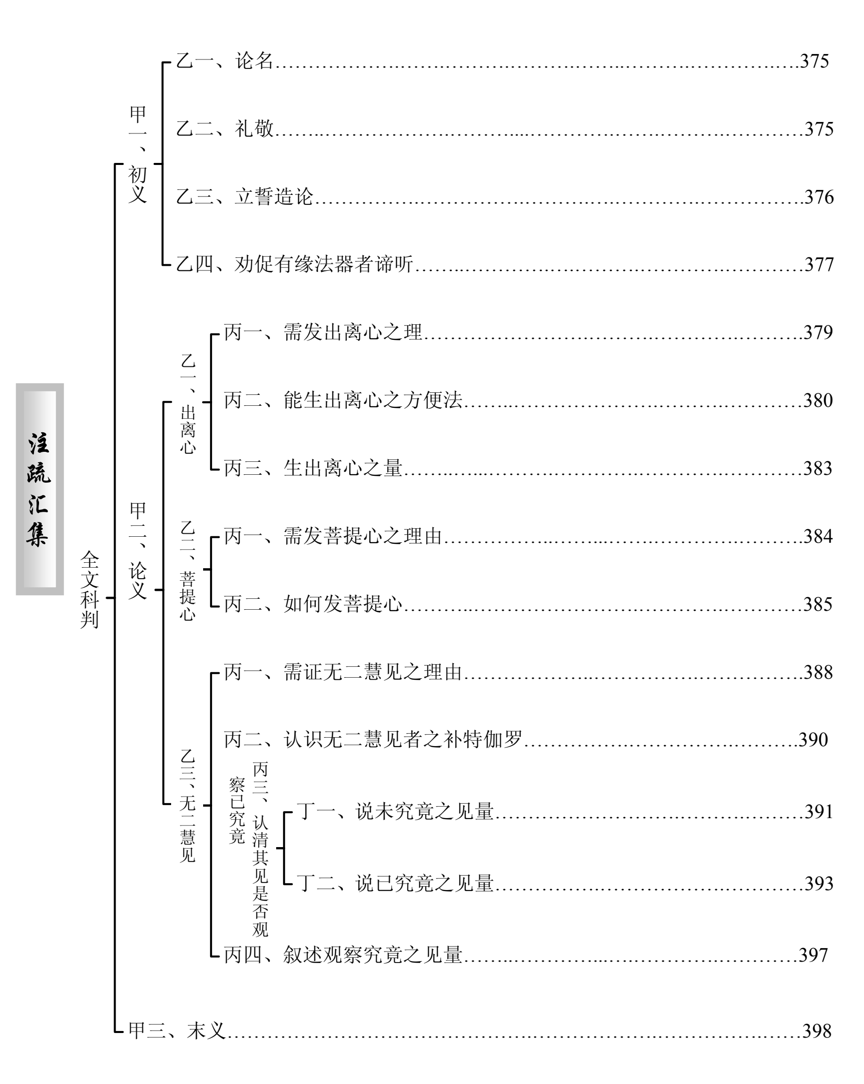
1998年6月4日于国际学经堂







三主要道论简释科判



三主要道论简释

宗喀巴大师　造颂

索达吉堪布　译释

顶礼释迦牟尼佛！

顶礼诸传承上师！

顶礼显密善说之源宗喀巴大师！

本论分三：甲一、初义；甲二、论义；甲三、末义。

甲一分四：一、论名；二、礼敬；三、立誓造论；四、劝促有缘法器者谛听。

乙一、论名： 三主要道论

所谓三主要道，即出离心、菩提心、无二慧，此三种殊胜要道不仅是佛学之根本，亦可包含佛陀教法中全部的精华教义，本论即是宣说此三种要道的一部殊胜论典。本论不仅是“菩提道次第论”的精华摄要，也是九乘法门的基础，可以说是每一位修行人学道过程中不可或缺的殊胜法门。

乙二、礼敬： 敬礼诸至尊上师！

此为宗喀巴大师于造论之首所作的顶礼句。大师首先顶礼以根本上师仁达瓦为主的所有至尊传承上师。

宗喀巴大师为何将诸传承上师称为“至尊”呢？至尊，也即圣尊之义。按照藏文，至尊二字可分开来讲，“至”是指将一切众生引入三乘法门；“尊”指身口意



三门清净，未被任何烦恼染污。以此既可显示传承上师的断证功德，亦可说明诸上师的利生事业十分广大。

如此顶礼有何必要呢？首先，于造论过程中，可以遣除一切违缘、增上一切顺缘；其次，由此顶礼句，可使后学者了知本论为佛教论着，龙树菩萨云：“若谁造何论，首具礼句者，则知为善论，随佛言教着。”另外，以如是礼赞，亦可了知，印度与雪域诸高僧大德对自己传承上师的敬重之心，此点尤其值得后学者仿效。

乙三、立誓造论：

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

我（宗喀巴大师）在这里依随自己的力量，尽心宣说可获得解脱之桥梁、一切诸佛经典的精华要义，这也是诸佛菩萨所交口称赞之道。

此处宗喀巴大师首先说明造论目的。佛陀为了调化各种根器的众生，宣说了无量法门，但是，众生若对八万四千法门一一修持，于末法时期短暂的人生根本不可能做到。因此，宗喀巴大师为了引导众生趣入胜道，在这里将佛陀所有的经典教义，以心要窍诀的方式归纳为三点：出离心、菩提心、无二慧。

宗喀巴大师在颂词中用了“随己力”，意思是说，我随自己的力量，尽心尽力地为有缘者宣说。以前上师法王如意宝说：“表面看来，宗喀巴大师不应该用‘随己力’，因为这里只有几个颂词，似乎内容很简单。但是并非如此，实际上，本论所宣说的内容非常深奥，涉及面也十分广，因此宗喀巴大师说‘我随力地宣说诸佛

菩萨所赞叹之道’，原因即是如此。”所以，宗喀巴大师在这里为我们宣说的，不是一般的道，而是欲求真实解脱者不可缺少的最胜大道，亦是弥勒、文殊、普贤、观音等诸大菩萨经常称赞的殊胜道。

此颂也可以解释为：佛陀至言心要之精华，就是出离心；诸佛菩萨称赞之道，就是菩提心；凡是欲求解脱者所要趣向之最胜大道，就是无二正见智慧，因欲求从三有轮回中解脱者，必须要依靠无二智慧。所以宗喀巴大师说，如此殊胜的三主要道，我在这里尽力为有缘者宣说。

乙四、劝促有缘法器者谛听：

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，
勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

不贪著轮回安乐，唯一为了使暇满人身不空耗、有意义地度过，而精勤依靠诸佛欢喜之正道修行的具缘者，应当对本论欢喜谛听！

闻受本论者需要具足什么条件呢？宗喀巴大师在这里讲了三个条件，若具足此三者，即为具缘者，这些人应该以欢喜心来听受本论。那么，这三个条件是什么呢？

首先，了知三有安乐的本面而断除对它的贪著。三有轮回中不察似有的一切安乐，心里一点也不贪著和希求，而如是作念：三有轮回的各种安乐，如同草尖露水，亦如阳焰、彩虹，均是刹那不住，无有实义之法，唯有究竟涅槃之安乐，乃恒常究竟无有变异。《积集经》中云：“凡是贪欲轮回的众生，常在流转而不得解脱。”本

师释迦牟尼佛为了出家修行，舍弃转轮王位，在尼莲禅河畔苦行，期间每年喝一滴水食一粒米，最后于菩提树下夜睹明星豁然证道成佛。作为佛陀的追随者，理应舍弃对轮回安乐之贪著，精进修习正法。

其次，为了使暇满难得的人身不空耗而具有实义，应该日夜精勤，努力闻思修行。我们修行人当中也有很大差别，有些人追求好吃好穿；有些人认为自己一定要从三界痛苦中出离；有些人则不仅自己要出离，所有的有情众生都发愿救度。法王如意宝着的《忠言心之明点》中说：“难得此身如昙花，超胜万宝具大义。”我们应该了知，真正能够使暇满人身具有意义的，就是救度一切众生，如果这一点做不到，至少也应该为了自己的解脱而努力，切莫使如昙花般难得的人身无义而逝。

最后，依靠佛陀所欢喜之正道精进修行。释迦牟尼佛曾经说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”若想获得真正解脱者，一定要对诸佛所宣说之圣道深信不疑，如果无有诚信而舍弃正道，即使精进修持也无法获得解脱，如佛经中云：“诸无正信者，白法不生起，种子为火烧，绿芽如何生？”但是，若虽入正道，却懈怠懒散，放逸度日，则也不能了知心之本面，颂云：“见心性本面，见诸佛难比，诸无精进者，岂不见迷乱？”因此说，依靠正道与精进修行非常重要，若具足此二者，则一切所行皆成善法。

甲二（论义）分三：一、出离心；二、菩提心；三、无二慧见。

乙一分三：一、需发出离心之理；二、能生出离心

之方便法；三、生出离心之量。

丙一、需发出离心之理：

无有清净出离心，求有海乐无寂法，

贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

无有清净出离心，唯一寻求三有苦海安乐的众生，不能获得寂灭之法，所以，因贪执世间而被束缚于轮回的众生，首先应当寻求出离心。

出离心即对三界六道生起强烈的厌烦心，想要从轮回的大苦海中出离。有些人认为，人道很苦，想从中出离，然后享受天界安乐，这只是相似的出离心。因三界之中，不论生于何道，皆为苦性，弥勒菩萨云："五趣之中无安乐，不净室中无妙香。"众生由于无明习气所感，无始以来即对三界的有漏安乐进行串习，对其产生了强烈的贪执，由此沉溺于生死大海中不得解脱。所以，修行人首先应该生起出离心，断除对轮回安乐的贪著，才能真正走上解脱之道。

昔日，世尊的弟弟难陀因贪恋妻子而不愿出家修行，后来虽由世尊引导趋入佛门，但出家后却不修学律仪想要逃跑。于是，世尊以神通力，领着难陀去往雪山，见到一盲眼母猿，世尊问难陀："这盲猿与你的妻子班扎日嘎哪一个美？"难陀说："我的妻子美，此猿百千分亦不及一。"世尊说："那我们去天界吧。"至于天界，世尊让难陀自行前往，难陀见诸天子各住自宫，由众多天女围绕嬉戏，享受不可思议安乐受用，但是有一个宫殿内，虽然住了很多天女，却无有天子，于是问天女："这是什么缘故？"天女说："人间世尊的弟弟难陀，

因守持净戒，死后将转生于天界，这就是他的宫殿。"难陀听后非常高兴，回到世尊跟前，世尊问："诸天女与你的妻子，哪一个更美？""诸天女更美，就像前面盲眼母猿与班扎日嘎的差别一样。"难陀回到人间后，为了将来能够享受天界安乐而守持清净戒律。世尊告诉诸比丘："难陀是为了转生天界而出家，你们则是为了获得涅槃而出家，你们走的是不同的路，所以不要和难陀讲话，不要与他坐在同一坐垫上……"诸比丘皆如教奉行，这时难陀苦恼地想：诸位比丘均已舍弃我，但阿难是我的弟弟，应该不会如此对我。于是来到阿难面前，可是阿难亦离座而去，问其原因，阿难说这是世尊的吩咐，难陀听后非常难过。这时世尊来到难陀面前问他："你是否想去地狱看一看？"他回答："想去。"于是，世尊以神通引其至地狱处，难陀见有无量众生在感受痛苦，其中有一空锅，火焰熊熊炽燃，众多狱卒围绕，他问："为什么锅中无有众生？"狱卒回答："世尊的弟弟难陀为了获得天人安乐而守持戒律，由持戒所生善果穷尽后将会转生于此。"难陀听后非常害怕，从此以后彻底断除欲享天乐之心，发起猛厉出离心，为超离三界轮回而真实守护戒律，最终证得阿罗汉果位。因此，若无有出离心，则别解脱戒的真实戒体也得不到，小乘阿罗汉果亦难证得。

丙二、能生出离心之方便：

人身难得寿无常，修此可断今生执，

无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

修持人身难得与寿命无常，可以断除对今生的贪

执；修持无欺业果与轮回痛苦，即可断除对后世的贪执。

上面已经宣说了出离心的重要性。此颂中，宗喀巴大师再为我们宣说能够生起真实出离心的窍诀，即共同四加行——人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦，无垢光尊者的《心性休息》以及华智仁波切的《大圆满前行引导文》中对此四加行亦作过广说。也就是说，想要生起出离心，则必须要断除对今生来世的一切贪执，那应该如何断除呢？

首先，思维人身难得。具足八闲暇和十圆满的人身极为难得，如同盲龟值轭，亦如光滑墙壁上洒豆。《前行》中从本体、比喻、特法、数目四个方面讲了人身难得，对于这些内容，我们应当多多思维，时刻想到此人身极其难得，由此而精进修法。

其次，思维寿命无常。内外器情世间，甚至天主圣尊等众之寿命都是无常的，而且死亡因缘不定，有情的生命就在呼吸之间，谁也不能确定下一刻自己是否还活在世间。所以我们应该时时刻刻念死无常，以此鞭策自己精进修法。

若能对暇满难得与寿命无常精进修习，则相续中即可断除对于今生中的一切贪求，从而舍弃世间有漏安乐，生起大出离心。以前，一位弟子问上师阿底峡尊者：“上师圆寂后，我就去修习，可以吗？”上师说：“观修即可趣入正法吗？”弟子又问：“那么讲经如何？”尊者又如前一样回答。“我究竟应当行持何种法要最为殊胜呢？”上师回答说：“你应当依止仲敦巴尊者而行持舍弃世间之法。”又曾经在西藏止贡地方，有一位行



者转经绕塔，仲敦巴尊者见到后说：“你转经虽然很好，但不如修持一法更好。”这位行者想到：转经绕塔可能功德不大，但读诵大乘经典的功德一定很大。于是开始诵经，尊者见后，又对他说：“诵经虽极妙，然不如修持一法更妙。”他想：这种功德不大，那坐禅一定是很好的。之后就开始于静处坐禅，尊者又如前一样对他劝言，行者已经想不到其他修法，就请问仲敦巴尊者：“我究竟应当修持何法呢？”尊者回答：“舍弃今世！舍弃今世！”需要了知，今生的琐事只能将我们束缚于轮回之中，所以，应当精进修习人身难得、寿命无常，以此断除对三界轮回的一切贪著，成办究竟解脱的菩提大道。

复次，思维业果不虚。不论是善业、恶业，于未受业报之前，乃至多劫亦不会消尽，终有一日因缘成熟而感受果报。但是，奥妙深细的因果不是一般人所能抉择，只有本师释迦牟尼佛能够了知，所以我们的一切所行皆应以上师、佛陀之教言作为标准，并且经常读诵《百业经》等宣说业果之经论，即可对善恶之法详细取舍，从而逐渐断尽黑业过失，增上白业功德。

最后，思维轮回痛苦。一切众生皆被业惑束缚，安住于如同火宅般的三界之中，无有少许安乐，《正法念处经》云：“地狱有情受狱火，饿鬼感受饥饿苦，旁生感受互食苦，人间感受短命苦，非天感受争斗苦，天境感受放逸苦。轮回犹如针之尖，何时亦无有安乐。”因此，我们应时刻思维、观想轮回痛苦，断除对轮回的贪执。如果能够对三有轮回如同胆病之人见油腻食物一

样，不生一丝希求之心，则即使不精勤防护恶业，自己的行为也会逐渐趋于善法。

这样对业果不虚、轮回痛苦思维修习后，定能生起断除对后世诸乐贪著之心。由于已经断除对今生来世的一切希求，则必定可以发起真实出离心，并趋入解脱正法，法王如意宝说："若能对人身难得、寿命无常、无欺因果以及轮回痛苦精进观修，则在自相续中一定可以生起真实无伪的出离心。"所以，大家应该精进观修此四加行，在相续中未生起真实定解之前，均应不懈努力，以此作为自己的究竟修法。

丙三、生出离心之量：

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，

日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

对于上述修法精勤观修之后，相续中于诸轮回之安乐一刹那也不生起羡慕之心，日日夜夜唯一希求解脱，这时，说明已经生起了真实无伪的出离心。

宗喀巴大师以此颂宣说了生起真实出离心的界限。对上述四加行思维修习之后，对于三界轮回中一切兴盛之世事，自心不会生起刹那的希求欲望、贪恋、羡慕，如噶当派格西朗日塘巴，时时刻刻不放逸思维人身难得、轮回皆苦等，修行一生只笑过一次，唯一昼夜不眠地精勤修持。若能如此精勤不懈地修习正法，唯一希求解脱之果，即说明已经生起了真实无伪的出离心。

以前我在看到宗喀巴大师的这部论后，也曾经对自己是否得到戒体生起怀疑，因为戒律中讲：没有出离心得不到别解脱戒的戒体。而宗喀巴大师所说的这种界限



非常严格，对于一般人来说很难做到，如果以此来要求现在的修行人，那么很多人的出离心确实很难生起。但是，如果大家修行的目的不是为了今生来世，不是为了自己的快乐，上师法王如意宝说：这也可以算是出离心。所以，诸位行者应当时刻观察自相续，是否具足出离心，如果宗喀巴大师的要求做不到，那最少也应该生起不希求今生来世之心，这一点极为重要。

乙二（菩提心）分二：一、需发菩提心之理由；二、如何发菩提心。

丙一、需发菩提心之理由：

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，

不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

虽然相续中已经具足了出离心，但此出离心若未被菩提心摄持，也不能成为菩提安乐之因，所以，诸位智者应当发起殊胜菩提心。

我们都知道，小乘的修行是建立在出离心的基础上，他们对整个世间不会生起一丝羡慕之心，但是这样能不能成就佛果呢？不能。因为没有以菩提心来摄持，所以不能成为圆满无上菩提正果之因。这里的"菩提"，是指果菩提，也即涅槃或佛的果位，声缘乘以出离心摄持可以获得声缘阿罗汉果位，但圆满的佛果是不能成就的。华智仁波切曾经说："具足菩提心者，已具足成佛之根本因；若无菩提心，则一切大乘法行俱失。"所以，我们很多人不要把菩提心看得微不足道，如果没有菩提心，即使你具足各种神通、天天面见本尊等，亦无有任何意义，或许是邪魔所显；若具足菩提心，即使无有神

通神变，未见本尊，也已经具足了圆满无上菩提佛果之因。因此具有智慧的大乘根器者，应当发起殊胜菩提心。

我们每天上课之前，上师如意宝都会说：“请大家发无上殊胜的菩提心！”上师为什么要这么做呢？就是让大家将听法的功德以菩提心来摄持。我们在听课时，如果没有菩提心摄持，只是想：以今天听课的功德，希望我能够从三界轮回当中解脱。这样只能得到一个小乘果，这种听课方法是不对的。若我们能够在一刹那间想到：我为一切众生听课，我为一切众生念经，我为一切众生……这样即使是做一点小事，也已经成为无上菩提之因。《入菩萨行》云：“犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。众生导师以慧观，彻见彼心极珍贵，诸欲出离三界者，宜善坚持菩提心。”因此，对于闻思修等一切善法，皆以殊胜菩提心摄持极为重要。

我们不要只是追求一些境界，境界不是很重要，最重要的是要具足出离心、菩提心与无二慧。当然无二慧是断除轮回的根本，若能生起是最好的，但如果不具足，只是出离心与菩提心也非常好，因为不论是在自己修学的过程中，还是以后摄受弟子，此二者都是不可缺少的两大窍诀。

丙二、如何发菩提心：

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，
困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，
辗转投生三有中，不断感受三大苦，
成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。



三界有情被猛烈的四大瀑流所冲击，以无法阻挡的业索紧紧束缚而囚困于我执的铁网之中，被无明的黑暗笼罩而不自在地辗转投生于三有，不断感受三大痛苦。思维处于此悲惨状况的老母有情，我应当发起殊胜的菩提心。

“四瀑”指四大瀑流。有两种解释方法：第一种，四瀑流指生、老、病、死，因为每一位有情都在感受生、老、病、死四大痛苦，将此四者，喻如瀑流，就如同激流之中的水生动物不得自在而受难忍痛苦；同样，轮回苦海中，所有众生皆被此四大瀑流之苦水冲击，无有少许自在，感受无量痛苦，亦难以得到解脱的机会，非常可怜。第二种解释，四瀑流指无明、见、欲、有四种，无明瀑流，即三界六道的一切众生皆有俱生无明，如瀑流之水无有间断；见瀑流，指末法时期的众生充满断见、常见、邪见等诸多恶劣之见；欲瀑流，所有的有情皆充满欲望，对名色财食睡不断地希求；有瀑流，众生以十二因缘作联结而沉溺于轮回，如同旋火轮，始终流转于三有苦海之中。整个三界六道的一切众生，由于无明习气导致，无始以来在生死轮回之大海中，感受无量难忍的痛苦，时常被四大瀑流所冲击，无有停息之时，亦无有自由自在享受安乐的良机。

众生对贪嗔痴等烦恼的坚固串习，不是一两天修法即可止息的，即使佛陀显现也不会消尽，所以这里将业惑比喻成“绳索”，众生就是被这种业力之索束缚于三有轮回的监狱之中；众生相续中的俱生无明与遍计无明，以及无始以来的我法二执，则喻如坚硬的“铁网”，



难以穿破。就这样，可怜的有情被业力的绳索束缚，关在我执的铁网监狱之中，难以出离，就好像一个国王治罚犯人，先用绳子将其捆绑，然后丢到海中，他跟着波浪旋转了很长时间，终于出来之后，却又把他关在铁铸的监狱之中，难以逃脱。

“无明”是十二缘起的第一支，也即愚痴。这种愚痴是有情与生俱有的，当然，我执与无明可以合在一起讲，也可分开来讲，在这里将此二者分开，把无明比喻成一个大“黑暗”，轮回中的众生既没有智慧的日光，亦无有信心的月光，整个天空与世间都非常黑暗。《华严经》中说：“众生皆有佛性。”又有经中说：“众生即迷，佛陀即觉。”众生虽然具足佛性，但无明烦恼如同厚厚的乌云，已将此光明的佛性遮蔽，无法明见心之本性，犹如太阳被浓厚之乌云障蔽，因此，宗喀巴大师说：“众生极可怜，既有生死老病等诸苦，亦有业力感受诸苦，还有无明烦恼等痛苦及我法二执诸苦。”寂天菩萨说：“自迷痴狂徒，呜呼满天下！”所以，由此黑暗的笼罩，众生已经不知不觉地昏迷了，这都是我执与无明的缘故，而真正已经证悟的大菩萨看此世间，一方面发出十分稀有的感叹，一方面则将一切众生作为生起大悲之对境。

上面已经讲了发菩提心的所缘——可怜众生，那应该如何发起菩提心呢？

无始以来的众生不知道行持善法，在轮回的漩涡中生生死死，不停地旋转，龙树菩萨说：“每个众生无始以来流转轮回中，其生于地狱中所饮过的铁水，若能积

聚者，较四大海洋还要多；其复生于微小旁生，如蚂蚁等之身肢，若能积聚者，则较须弥山还高。”在流转过程中，恒常感受着苦苦、变苦、行苦的危害，全知麦彭仁波切在《智者入门》中说：“三界轮回中，皆有三大苦，众生均遭此，痛苦受折磨。”思维这些道理，目睹众生之苦，想到所有众生皆做过我的父母，其时对我恩德极大、格外慈愍、情深难量，而今他们沉沦在生死苦海中，感受难忍的痛苦，如果我不救度他们，谁来救度他们呢？从而生起无量的慈悲之心，愿所有众生解脱于生死轮回，此即为愿菩提心；在此愿力推动下，行持六度四摄、四无量心等菩萨行为来救度众生即行菩提心。

一般在修习菩提心之前，首先修持慈、悲、喜、舍四无量心，这是菩提心的一个重要前行，此前行修好之后，无伪的菩提心即可随之生起，因此经常如此修习至关重要。

乙三（无二慧见）分四：一、需证无二慧见之理由；二、认识无二慧见之补特伽罗；三、认清其见是否观察已究竟；四、旁述。

丙一、需证无二慧见之理由：

> 不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，
> 亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

若不具足证悟实相的智慧，纵然修习出离心与菩提心，也不能断除三有的根本，所以诸位智者应当精勤修行，以求证悟缘起之法。

前面已经讲了出离心与菩提心，出离心属于大小乘的共同法门，菩提心则是大乘的不共法门，此二者十分



重要。若想真正修习佛法，基础一定要打好，华智仁波切在《大圆满前行》中作了一个很好的比喻："譬如冬季于冰面上建造九层高楼，在上面涂上色彩、画出图案，而到了夏天便会倒塌。"同样，学佛者若不具足佛教的基础，则其修行就会如同冰地高楼。

那么，如果已经具足出离心与菩提心，却没有了达真实义的智慧，这样能否得到解脱呢？若想获得究竟解脱，必须要断除烦恼障与所知障，而断除二障则必须通达人法二无我的空性智慧。因此，只是具足出离心与菩提心并不能断除轮回之根，一定要具足无二慧的正见，才能断除烦恼障与所知障，其中烦恼障主要是对解脱生死轮回作障碍，而所知障则是成就佛果的主要障碍。因此小乘阿罗汉为了自己能够超脱生死轮回，需要精勤修持人无我空性的智慧，以此断除烦恼障而获得阿罗汉果；修行大乘者，则更须通达法无我，以此圆满空性智慧，彻尽二障，方能圆成正觉果位。麦彭仁波切云："若具足正见者，不论修何密法，念何仪轨、密咒等，悉有功德和加持，亦会直接获得验相。若不具正见者，于密教中修何密法，念何仪轨、心咒等，亦不会有感应，显教中看何经论亦不得真正效益。"因此，不论是显教还是密教，抉择正见并且进一步证悟极为重要。

《中观根本慧论》中说："不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不去。能说是因缘，善灭诸戏论，我稽首礼佛。"因缘，亦即缘起，我们有时将名言中万法的显现称为缘起；有时将胜义中的万法皆空也称为缘起。此处的缘起，是指证悟远离四边八戏的无二智

慧，此乃真正的缘起。所以宗喀巴大师说：虽然具足出离心与菩提心，但仍不足够，还需要缘起性空的正见智慧，这才是我们这里真正要抉择的殊胜法要，也是趣向佛陀正觉果位的唯一途径。那么，此无二慧的正见，应依何种方法通达呢？在显宗，首先依教理进行闻思，于此过程中遣除自己所有的疑惑，相续中生起坚固定解，之后依此见解修行，即可很快通达万法之真实义；密宗则依靠上师的加持与窍诀即可迅速通达万法实相，不过，这种方法若非真正利根者很难做到，因其不具足闻思智慧，也不精通教义正理，若受外境影响，极易退失，所以应当按次第如理如法地修行。

丙二、认识无二慧见之补特伽罗：

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，
灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

如果谁见到轮涅诸法在名言中是无欺因果之显现，而胜义中灭除一切能缘所缘境，则此人已经踏上了诸佛所欢喜之道。

有些人认为，证悟空性时就是空空一片，连世俗中的因果轮回也不存在；有些人则实执很重，认为一切万法不仅有，而且都是实实在在的，否则将如同空中悬桶，无有所依。这些人以坚固的执著蒙蔽了自己的慧眼，已经离诸佛所欢喜之道越来越远。那么，何者才能够真正使诸佛生起欢喜呢？

麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说："彻底了悟实空后，空性显现缘起性，现空何者皆不执，"在学道修行过程中，如果谁已经现见了世间和出世间的一切法皆

是缘起，在正显之时即是本来无实之空性，那么此人已经趋入诸佛欢喜之道。也就是说，名言中因果轮回等法无欺存在，善有善报，恶有恶报，在二取未消融于法界之前，此善恶因果毫许也不虚妄，《澄清宝珠论》中说："乃至能取所取未消于法界之前，诸众生之此等显现续不可灭尽，并有利有害故。"但从入根本慧定的角度而言，诸法本体空性，一切山河大地、有情万法皆融入法界，远离一切戏论。因此，如果能够通达名言中诸法如梦如幻，胜义中不见任何自相之法，一切能缘所缘皆为无有，则此人已经通达万法的究竟本性。

或者从破二边的角度来讲，名言中万法显现，是"永无欺惑之因果"，故非无；胜义中诸法自性本空，已经"灭除一切所缘境"，故非有。《定解宝灯论》云："非有非无大圆满，远离一切四边戏。"如果能够对此真实通达，则此人已经通达正法。

丙三（认清其见是否观察已究竟）分二：一、说未究竟之见量；二、宣说已究竟之见量。

丁一、说未究竟之见量：

何时分别各执著，无欺缘起之显现，

远离所许之空性，尔时未证佛密意。

无论何时，只要对无欺缘起之显现，以及远离一切所许的空性分开执著，则此时还未通达佛之究竟密意。

对此处观察究竟与不究竟见的问题上，各大宗派有很大辩论。格鲁派认为，宗喀巴大师所抉择的无遮单空是最究竟的见解；而萨迦派与宁玛巴则认为，宗喀巴大师只是为了方便引导某些众生，而宣说了无遮单空，是

暂时建立的一个不究竟观点，所以并非大师最究竟的自宗。在《定解宝灯论》中针对格鲁派作了很多辩驳，那么，是不是宗喀巴大师真的具有这些过失呢？实际上，宗喀巴大师是真正文殊菩萨的化现，而且宣说他最究竟观点的论着也很多，在其早期所作的《现观庄严论善说·金鬘疏》、《甘露妙药论》、给仁达瓦上师的信以及本论等诸多论典中所表述的观点，与宁玛派所许大中观的观点完全一致。所以，应当了知，表面看来好像直接、间接地在破斥宗喀巴大师的观点，但真正破除的对象，是后学者对宗喀巴大师观点的不正确理解，是针对格鲁派弟子将单空执为了义的角度而做的分析，全知麦彭仁波切也指出：以宗喀巴大师的此种观点，可以明确看出，大师已经慈悲地为初学者指出了修习单空的重要性。因此，宁玛派对宗喀巴大师无有少许怀疑，一刹那亦未想到其未证悟或未通达中观见，但在显现上，大师后期的一些中观著作中，将自己的中观见解释为无遮，安立了自己暂时的观点，而宁玛派也仅是针对此观点进行了遮破分析，使后学者了知究竟见与暂时中观见之异同，由此而作详细取舍，这也必定相合宗喀巴大师之密意。

那么，宗喀巴大师认为未究竟见的界限如何呢？名言中，一切万法依靠缘起而无欺显现、真实不虚；胜义中万法是空性的本体、远离一切所许，此二者谁见为相违，也即执著空时不现、现时不空，现空二者成为矛盾，乃至有此执著之间，此人即尚未通达佛的真实密意。所以，从这一点可以看出，单空并不是宗喀巴大师的最究竟观点，只是在个别众生面前暂时安立而已。

我们一般人都认为，“有”与“无”二者是矛盾的，有时即不是无，无时即不成为有。同样，万法显现时就不是空性，空时就不是显现，在凡夫的分别意识中，由于无始以来的串习，有无二者显然是矛盾的。但是，换一个角度分析，比如我昨晚的梦中，现见山河大地、蓝天白云，它们真实不虚地在梦中存在，而早上醒来，山河大地、蓝天白云全都消失得无影无踪，那我早上醒来之后的“无”与昨晚梦中的“有”是否矛盾呢？不矛盾，在梦中，我说“有”，而醒来之后又说“无”，谁能说我的观点相违呢？同样，显现与空性即是如此。我们在座的人实际都是在做梦，你们在梦中听法，而我在梦中为你们讲法，然后我们在梦中精勤地修积善法，如果善法资粮不圆满，就一直在做梦，总是醒不过来，而一旦有一天醒来时，就会知道，原来梦中的山河大地确实是没有的，但是也不能否定梦中所积累的善法因缘，因为没有修积善法，就还是在梦中醒不过来。

现在有很多修行人，虽然从见解上已经了知万法空性的道理，但贪嗔痴的烦恼还是存在，这就需要我们精进修行，就好像眼翳者见到的海螺是黄色，虽然医生已经告诉他实际海螺是白色的，但乃至病未痊愈之间，无论如何也见不到海螺的本来面目。因此，只有精勤地闻思修行，依靠它的力量，才能断除无始以来的贪嗔痴等烦恼病，才能真正了知佛的究竟密意。

丁二、说已究竟之见量：

一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。




一旦显现与空性在同一时间内，无需轮番而现量得见，且已断除一切执著，此时的见解即已究竟圆满。

“轮番”，也即交替、轮流。在凡夫面前，现与空无法同时存在，只有轮番的过程；一旦通过上师的加持和闻思修等资粮的圆满，现与空可以同时现见，而不需要轮番之时，即是已经真正通达了现空无别的境界。在这里已经讲了宗喀巴大师的究竟见解，也就是现与空皆不执著，此二者无二无别，现就是空，空就是现，如《心经》中说：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”此观点与大中观、大圆满、大手印等，虽然名字不同，但实际意义无有差别，《定解宝灯论》中说：“一旦无有轮番修，获得双运智慧时……远离戏论大中观，以及俱生大手印，具有此等不同名，皆是离心智慧故，余分别念不可思。”此时已经证悟大空离戏之殊胜智慧，对于显现空性二者皆不执著，转生轮回之种子也悉皆灭尽，如《四百论》云：“见境无我时，诸有种皆灭。”因此，从最究竟的见解而言，萨迦、格鲁、宁玛、禅宗等各大宗派，实际上根本无有相违之处，因为诸大宗派为相应不同众生的根基，暂时安立不同的方便与修道，但最终所抉择的均为明空无别之境界。

在解释此颂时，格鲁派有些后学论师，如格西希绕蒋措，他将“断除一切执著相”解释为：灭尽一切外境显现之实执。也就是说显现的法没有破，只是破其上面的实有，而此显现与破除实有后留下的空性在同一法上存在。这种解释方法显然是不对的，《定解宝灯论》中云：“柱与成实柱二者，一体一遮另亦破，他体虽破非

柱实，柱体不空堪观察。”如果按照你们的观点，那么，柱子上的实有与柱子二者，是一体还是异体？若承许为一体，则在遮破实有的同时，柱子也已经遮破；若承许是异体，则虽然已经破除了显现法柱子的实有，但柱子已经成为胜义中亦不空的堪忍法，这显然与中观自续派、应成派抉择胜义的理论相违，而且与宗喀巴大师究竟所要抉择的观点明显不符。

丙四、旁述：

了知以现除有边，以空遣除无有边，
缘起性空显现理，不为边执见所夺。

若已了知以显现破除有边，以空性破除无边的性空显现之理，则自己的见解始终不会被各种边执见所强夺。

宗喀巴大师于此处以旁述方式破除有无二边。

一般情况下，按照外道与内道小乘所承许，瓶子因为有显现，所以是有，以此破除无边；石女儿未显现的缘故，所以是无，以此破除有边。但在这个颂词中，宗喀巴大师运用了一个非常殊胜的观察方法，也就是说，为什么不是有？因为显现的缘故，所以非有；为什么不是无？因为空性的缘故，所以非无。

此颂词的涵义非常深，平时我们均是以“有”破无，以“无”破有，而在这里，宗喀巴大师运用逆向思维为我们宣说了缘起性空的道理，大家应该认真分析。以前，上师法王如意宝也曾给格鲁派的几位大格西解释过这个颂词，也就是说，这里的显现并非是相似的显现，而是大显现；空性也并非相似空性，而是大空性，此显现

与空性无二无别。这样一来，此颂也就不是十分难懂了，那应该如何解释呢？“以现除有边”，“现”即现空无别之中的显现，因此“现”即是空，由于以空可以破除有边，故以现也可以破除有边，因为此二者无有差别；“以空遣除无有边”，“空”即现空无别中的空，是故“空”即是现，因为以显现可以破无边，所以空性也可以破除无边。

正如宗喀巴大师所说，一旦我们已经真实了达现即是空、空即是现，并非口中所说，而是真实安住于此光明与空性无离无合的境界之中；而在名言中，诚信因果，对自己的行为作微细的取舍，此时，不论是外道的常见、断见，还是内道有部、经部、唯识以及中观自续派的种种细微执著，任何边执见也不会使自己的见解动摇，即使一百位大班智达前来辩驳，此见亦如同须弥山王一般稳固，不为所动。

甲三、末义：

如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

此三主要道论中所讲内容，若自己已经如理如实地通达，即应当依止寂静处精进修持，以求获得究竟解脱之佛果。

以上已经通过心要窍诀的方式宣说了三主要道，但亦并非除此三要道以外无有其他道，如听课、讲经、念经、顶礼、布施、持戒等，均为成佛之因，而其中最主要的三大扼要，即是出离心、菩提心与无二慧。

宗喀巴大师在给仁达瓦上师的信上也讲到：初学者

如果没有出离心、菩提心与无二慧时，切莫追求一些高深法要，应先于此三者下苦功。所以我们在修行时，首先观察自己是否具足出离心，若不具足，应先以执著的方式寻求生起出离心，此心逐渐稳固后，则会自然生起，无需勤作；之后，再寻求能够生起菩提心的方便，比如经常阅读讲述菩提心的论着，思维菩提心的功德和利益，依止具有真实菩提心的善知识；殊胜菩提心生起并稳固后，则应多闻思中观正理，于善知识面前寻求中观方面的窍诀，以期通达最重要之正见，之后才可以寻求甚深法要而进行修持。

宗喀巴大师在此处已经为我们明示修行所需之次第，初学者按此次第行持尤其重要，在未打好基础之前，万万不可盲目寻求高见解、深法要，否则毫无意义，如同冰上高楼。若此基础已经稳固，则自然会对世间琐事以及三界轮回产生厌离；目睹痛苦众生时，相续中自然会生起大悲心，为使众生离苦得乐而发起愿行菩提心；之后无二慧的正见也会于无勤之中生起。此三主要道均是心上之法，释迦牟尼佛宣讲八万四千法门的主要目的，就是要调伏我们的心，而修行是相合于心的，因此我们应以正道修行，努力调伏自心。

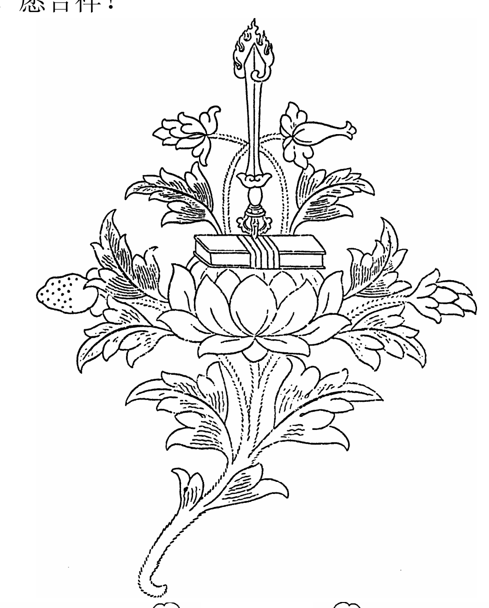
宗喀巴大师还劝诫我们，虽然已经了达此三主要道，但仍须去往静处精勤修行，麦彭仁波切也说过：印藏诸多大德，均是通过长期苦修后才证悟的；现在末法时期，诸多愚者既不勤修苦行，也不具足闻思智慧，一刹那就证悟了，对此应该生起大怀疑。所以初学者依止静处修行十分重要，因初期证悟的境界非常不稳固，易

受外界影响，智悲光尊者说：初期修学者，所证见之境界不稳固，如同云中之太阳，易被乌云所遮盖。由于无始以来串习的贪嗔烦恼非常严重，初学者若与世间人交往时间过长，通过闻思修所生起的少许证相会渐渐消失。因此，我们应当追随古今高僧大德的足迹，迅速舍弃世间杂乱琐事，依止寂静处修持妙法至为重要。

此乃多闻比丘罗桑札巴(宗喀巴)**对擦库官员阿旺札巴之教言。**

这是宗喀巴大师对擦库官员阿旺札巴的殊胜教言，也为诸位道友宣讲了最好的修行窍诀，希望大家精进修持。

以此善根回向一切众生，愿彼等暂得人天安乐，究竟获得无上佛果。愿吉祥！





菩提道次第摄颂

宗喀巴大师造
侯生桢　敬译

妙善圆满所生身，满足无边众生语，
如实尽观所知意，敬礼释迦佛主尊。
无等导师胜弟子，承担佛陀诸事业，
神变遍游佛刹土，敬礼弥勒文殊尊。
甚深难测大般若，如意作解瞻洲严，
龙树无着二胜哲，敬礼名满三地尊。
二大乘师所传承，深见广行善妙道，
圆满无误摄要义，敬礼教藏阿底峡。
遍阅浩瀚经典眼，趣向解脱殊胜径，
慈悲方便善指引，敬礼诸大善知识。
瞻洲智者顶上严，声誉幢幡极显耀，
龙树无着二先师，传来菩提道次第。
满足众生诸愿望，教诫如同宝中王，
能纳经论千条流，故名具德善说洋。
通达圣教无相违，能将佛语成教诫，
佛陀意旨顺利得，拯救罪行于悬崖。
是故印藏诸大德，有幸依止胜教诫，
三士菩提道次第，哪有智者不倾倒？
简括佛典精要义，每座读闻此道理，
讲闻正法诸功德，悉能摄尽应思维。
今生后世诸福聚，因缘巧合之根本，

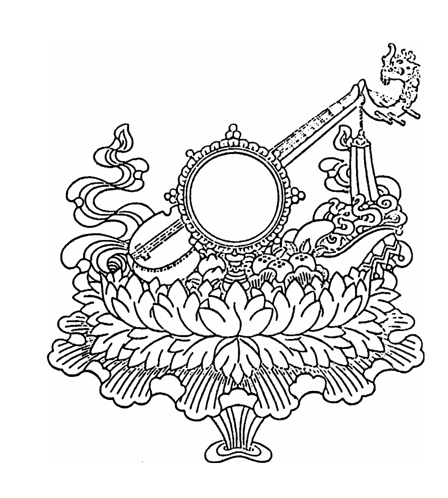



精进依止善知识，意乐加行如理仪，
危及生命也不弃，如教修供令喜悦。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
暇身胜过如意珠，如是得来只一次，
难得易失如空电，思后应觉世间事，
如同去扬纯糠秕，故应昼夜求真实。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
死后难不入恶趣，能解救者唯三宝，
故应至诚去皈依，不要违犯其教诫。
应思黑白诸业果，如理取舍勤修持。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
未得性相具备身，欲修胜道不能成，
故因学此圆满因，净治三业诸垢染，
清除业障尤重要，还应经常依四力。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
若不勤思苦谛罪，就难致力于解脱，
不思集谛轮回序，难晓割断生死根，
出离世间依厌离，当知生死何所缚。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
发心大乘道之梁，是诸广行之根基，
能转资粮如金汁，广聚众善福德藏。
如是知后诸佛子，应发菩提心誓愿。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
布施满足众愿宝，斩断悭吝殊胜剑，
引发英勇佛子行，誉遍十方之根基。
如是知后身财善，智者应依施妙道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
戒律如水洗罪垢，是解惑热之月光，
耸立人群如须弥，没有恐怖众敬仰。

如是知后持净戒，智者应如护眼珠。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
忍为力士妙庄严，除烦恼忧胜苦行，
如鹏降伏嗔蛇敌，遮挡恶语刃铠甲。
如是知后胜忍铠，多种形式去熟练。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
如披精进不退铠，教证德增如初月，
一切行为变有义，所作之事如意成。
如是知后除懈怠，精进伟大佛子行。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
禅定于心如轮王，安住不动如须弥，
起定遍缘一切善，能引身心轻安乐。
如是知后瑜伽王，制伏散乱常修定。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
慧观深性如眼睛，是拔三有根之道，
一切经颂功德藏，消除痴暗最佳灯。
如是知后诸智者，应该精进修此道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
若只修习专注定，未见能断生死根，
远离寂止道之慧，终不能使烦恼退，
故须通达彻悟慧，乘以不动寂止马，
以那离边中观剑，破除一切边执者，
如理观察广智慧，增进了悟空性智。
瑜伽我亦如此修，你欲解脱如是行。
不仅专注能成定，如理所行妙观察，
亦见引发真实义，坚固不动三摩地，
为了止观二双运，勤奋修者真奇妙。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
入定修习虚空性，后得如幻之空性，

称赞方便慧双运，能达菩萨行彼岸。
如是知后有缘者，不应满足偏行道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
如是因与果大乘，二道所须共通道，
如实引发善巧师，依怙趣入续部海，
以修圆满胜教授，取得暇满具意义。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。
为了己心熟修故，也为利益具缘者，
佛陀所喜圆满道，通俗讲说此善事，
祝愿一切诸有情，不离清净此妙道。
瑜伽我亦发此愿，你欲解脱如是发。

这部《菩提道次第摄颂》作为备忘录，多闻比丘断行者洛桑札巴着于卓日山格丹尊胜寺。



菩提道次第摄颂浅释

宗喀巴大师造颂
索达吉堪布讲释

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼大恩传承诸师尊！

为度化一切众生而发无上菩提心！

今日讲释之《菩提道次第摄颂》，为雪域高原公认三大文殊化身之一的宗喀巴大师所著。《大圆满龙钦宁提前行引导文》的作者华智仁波切有言："五明通晓开显萨班尊，显密善说之源宗喀巴，一切佛法教主龙钦巴，雪域三大文殊我顶礼！"如是宗喀巴大师所著之《摄颂》，乃《菩提道次第广论》之总义，亦可谓为《广论》所归纳之颂词。

释迦牟尼佛三转法轮，为众生广为开显解脱成佛之法门。宗喀巴大师将佛陀所传之一切法门归纳为一种窍诀，即"菩提道次第论"。此《菩提道次第摄颂》措辞严谨、义理深奥，我等一般凡夫亦难为之作释。然而，就我本人而言，自小对文殊菩萨有一定信心，后又对宗喀巴大师亦生起了一定信心。到五明佛学院后，法王如意宝将《广论》与《摄颂》给我等弟子念了几次传承。

如今，汉地虽已有许多《菩提道次第广论》和《菩提道次第摄颂》之译本，然而多数学人缺少正式传承。为使由宗喀巴大师直至现今根本上师之间一脉相续之清净传承，能传到汉地并得以广为弘扬，以此目的，我等会聚于此听闻此论，确有很大意义。

首先释题。《菩提道次第摄颂》中之"菩提"，是指果菩提。真正要证得菩提，亦需有一定次第，如《菩提道次第广论》中所言之下士道、中士道和上士道，即三士道修法，故言"道次第"。依此次第而修，最后可直趣无上菩提之果。"摄颂"，即为摄含《广论》之窍诀而归纳为颂义。此文译者侯生桢先生，知其于佛教经论翻译较多，译文亦较为优美。但若与法尊法师之翻译相比，某些地方可能于佛经之真实含义处稍有差异，但此仅以分别显现而言，究竟之义无少许差别。于此末法时代，真正能对佛法生起如是信心，并且承担佛陀如此之事业，其功德真乃不可思议。

本文仅以字面意义讲释此《菩提道次第摄颂》，未加科判。首先为顶礼句。

妙善圆满所生身，满足无边众生语，
如实尽观所知意，敬礼释迦佛主尊。

此颂为顶礼释迦牟尼佛。释迦佛于因地修行时，发起无上菩提心，经过三大阿僧祇劫，广聚福慧二资粮，最后证得无上如来佛果，圆满了身、语、意三种功德。此等无上圆满佛果，具足三十二相和八十随好等各种非常精妙美善之形象，由累劫修行而得证世出世间之一切圆满，由此所生法、报、化之三身，即是佛陀之身功德




圆满。其次，佛之金刚语，可满足一切众生的愿望，如言“佛以一音演说法，众生随类各得解”。此等佛语如自虚空而出，具足六十四种梵天美妙音声，一音中具一切声，普入群机融众音。由是如来之法音圆满具足一切音声，使无边无际之一切众生皆随类而得利益，此非其他言语能为之，即是佛陀之语功德圆满。如是，佛陀又具足如所有智和尽所有智之一切智慧，能如实照见胜义平等，遍尽观察世俗差别。以此如所有智和尽所有智之圆满，佛陀通晓一切能所知见，了达万法而如指掌。《智者入门》和《现观庄严论》中皆谓佛之智慧已具二十一种无漏法。如《现观庄严论》中言：“顺菩提分法，无量及解脱，九次第等至，十遍处自体，最为殊胜处，差别有八种，无诤与愿智，神通无碍解，四一切清净，十自在十力，四种无所畏，及三种不护，并三种念住，无忘失法性，永害诸随眠，大悲诸众生，唯佛不共法，说有十八种，及一切相智，说名为法身。”此等即佛陀之意功德圆满。佛陀确有如此殊胜之特征，于身、语、意、事业、功德之五部皆已具足圆满。是故，宗喀巴大师恭恭敬敬地顶礼释迦牟尼佛，吾等众生之依怙主、人中之圣尊。

以此顶礼句可知，此论为佛教内道之论典，亦是一部最殊胜的论着。

无等导师胜弟子，承担佛陀诸事业，
神变遍游佛刹土，敬礼弥勒文殊尊。

第二顶礼句，即是顶礼弥勒菩萨和文殊菩萨。弥勒、文殊二位菩萨都是释迦牟尼佛的殊胜弟子。释迦佛已证

无上正等正觉之果，无论从发心、成就及其智慧等种种方便而言，三界六道无有哪一众生能与之相比，故言其为“无等”。而佛陀又广行普度众生之事业，其弟子可谓无量无边，既有小乘也有大乘，无论根器胜劣，皆以善巧引度，故言其为人天“导师”。于他方无边之刹土暂且不说，就我们娑婆世界而言，弘扬佛陀利生事业，最殊胜的弟子之中，就有文殊、弥勒两位菩萨。他们承接佛陀之意旨，担负佛陀的诸多弘法度生事业。

释迦牟尼佛在灵鹫山二转法轮，主要结集者就是文殊菩萨、弥勒菩萨和金刚手菩萨。由此结集，彼等皆已承担佛陀之度生事业，将佛法弘扬于世间。文殊菩萨又于释迦佛面前发愿，至众生轮回未空之际，普度一切有情众生。而弥勒菩萨亦发愿，继释迦佛之后，成作贤劫第五佛，未来出世转佛法轮，广为承担佛陀弘法利生的一切事业。此两大菩萨，显现各种神通变化，遍迹游戏于无量无边之世界，于各个佛之刹土中度化无边众生。仅我们人世间而言，文殊菩萨的化现就非常多，如藏地三大文殊的萨迦班智达、宗喀巴大师、无垢光尊者，还有很多如麦彭仁波切、法王如意宝晋美彭措上师、汉地的能海上师等，以及以国王、皇帝等种种形象化现的如藏地赤松德赞、汉地康熙、乾隆等。而弥勒菩萨的化现，以藏地而言，像萨迦派果仁巴的上师荣登仁波切，即是弥勒菩萨之化身。得到弥勒菩萨亲自加持的高僧大德比较多，例如印度有狮子贤菩萨，就现量得见弥勒菩萨，并受殊胜加持而着写了《现观庄严论》讲义。藏地的涡只博布，乃石渠县的一位大活佛，曾亲见弥勒菩萨。他

于自己所著《现观庄严论》讲义之结尾部分发愿说：“愿我再次见到您——弥勒菩萨！在您面前聆听深奥之法门！”法王仁波切在这位大活佛座下，曾听习过《四心滴》等法要的传讲。而文殊菩萨和弥勒菩萨游戏变化于整个娑婆世界，不仅于人天之道，乃至于旁生道、饿鬼道以及各种刹土中，皆以无量化现普度众生。

由此二大菩萨，不仅承担佛陀之事业，而且善巧度化一切众生。是故，宗喀巴大师又恭恭敬敬顶礼弥勒菩萨和文殊菩萨这两位开显弘扬大乘教法的至尊佛子。

甚深难测大般若，如意作解瞻洲严，
龙树无着二胜哲，敬礼名满三地尊。

第三顶礼句，顶礼龙树菩萨和无着菩萨，因为彼者皆已广为开显佛陀之密意。释尊教法，真正之精华所在即为“大般若”，此法亦为大乘佛法中最深奥广渊之法门。如此甚为深广、难以揣测思量之大般若法，一般凡夫人即使花千百万劫时间来精勤思虑，亦无法真实解释其中一句。依佛教理而言，般若有直接密意、间接密意和后加密意，也有外义、内义和深义等许多意义，确实非常难以透析通达、了悟真实。如此般若波罗蜜多，释尊虽已广转法轮，但教授者如不能于其真正涵义作清晰讲释的话，对众生亦无很大意义。

但是，释迦牟尼佛曾亲自授记两大菩萨，一是龙猛菩萨，一是无着菩萨。此二者是以自己的能力和智慧来解释佛教密意的，真正以自力解释的菩萨也只有这两位。对二位菩萨有许多授记，前者龙猛菩萨如《楞伽经》中有云：“南方碑达国，有吉祥比丘，其名呼曰龙，能

破有无边，于世弘我教，善说无上乘，证得欢喜地，往生极乐国。”《大云经》亦云：“我灭度后，满四百年，此童子转身为比丘，其名曰龙，广弘我教法。后于极净光世界成佛，号智生光。”《文殊根本续》等经中亦有如此之授记。又于无着菩萨授记言：“比丘名无着，善巧经论义，善辨经藏中，了义不了义。成世智导师，启论具真性，彼所成持明，名娑罗女使。由彼明咒力，生起妙觉慧，为令教长住，彼作经摄义。享寿百五十，命终往天界（兜率天内院），圣众围绕中，长久享大乐，最后彼大德，得证菩提果。”如此承佛授记，如理如法了达通晓佛之密意，并依自力作诸论着广为解析开显的，只有龙树与无着二菩萨。在印度佛教中还有很多大菩萨，虽然也能于般若深广之义加以阐示，如月称菩萨着写《入中论》之甚深空性，但彼等亦非自力解释，而是依龙树、无着二菩萨之窍诀所作也。

是故，以龙树菩萨和无着菩萨如此殊胜之功德，可谓之为整个南赡部洲的庄严。《华严经·探玄记二》云：“庄严有二义，一是具德义，二是交饰义。”具此形象功德者方可冠以“庄严”之美誉。印度佛教史中，南赡部洲就有六严二胜之说。六大庄严指龙猛、无着、陈那、法称、圣天、月称六位菩萨；二大殊胜是功德光和释迦光两大菩萨。另有言之，龙猛和无着为二殊胜，而功德光和释迦光等属六庄严。或也有以世亲替代月称之说，其中龙猛和圣天释中观，无着和世亲释唯识，陈那和法称释因明，功德光和释迦光释律宗，亦有此种分法。另于得地之果位而言，有佛经言，龙树是初地菩萨，而如

《大云经》等说龙树菩萨已是七地菩萨，无着菩萨亦为三地菩萨。总之无论得地与否，凡真正以自力解释佛教密意的菩萨，只有这两位。麦彭仁波切曾说，论著作释较为容易，而佛经却不易解释。印藏两地，能以自力讲解佛经密意者极为少见，但汉地有些法师似乎也是以自力解释般若密意的。而龙树菩萨和无着菩萨又如何解释佛陀教法之密意呢？释迦牟尼佛之真正般若波罗蜜多，应具空性和现证两个方面：一者空性方面，释迦佛将般若空性实义传给文殊菩萨，文殊菩萨传给龙树菩萨，龙树菩萨以自力自解，加以阐示说明，创立了大乘般若甚深见派，即中观派；二者现证方面，释迦牟尼佛将修证次第传给弥勒菩萨，弥勒菩萨传给无着菩萨，无着菩萨以此创立般若广行派，即唯识宗。龙树菩萨有《中观根本慧论》等中观六论，以及其他许多论着，无着菩萨亦有《瑜伽师地论》等许多论典。

由此可知，龙树菩萨和无着菩萨这二位先贤胜哲之功德确实非常殊胜。假如此二尊者皆未出世，我等欲以佛典直接教化众生，定有很大困难。如同依止一位上师，彼者虽具极大智慧，为转无上法轮，然若未以此名言作释，亦难通达其中之密意。所以，我等应由衷感谢龙树、无着二位尊者，于彼者皆应恭敬顶礼。彼二尊者之美名已遍满南赡部洲地下、地上、天上之三地。龙树、无着于龙宫等处都已相当出名，他处就更不用言说。二位尊者使佛陀之教法广为弘扬，三界众生对此皆生欢喜与恭敬。是故，宗喀巴大师也如是恭恭敬敬地顶礼这两位圣尊智者。



二大乘师所传承，深见广行善妙道，
圆满无误摄要义，敬礼教藏阿底峡。

第四顶礼句，顶礼阿底峡尊者。阿底峡尊者亦称燃灯智尊者。虽然大乘佛法之中观宗和唯识宗，无论印藏等地都很盛行，但真正以窍诀方式将此二者归纳圆融的，只有阿底峡尊者。

中观宗的创始者是龙猛菩萨，唯识宗的创始者是无着菩萨，彼二者被誉为二大乘师，即二大车轨之义。此中之“乘”，梵文是“那亚”，有大乘、大车之意，法尊法师译作“大车”或“车轨”。龙猛菩萨和无着菩萨在印度所创之中观、唯识两大宗派，都是非常善妙之解脱大道。龙猛菩萨所传大乘佛法之中观派，又称深见派。深见派主要以抉择正见为主，见地方面之破立较多，最后确立空性正见，如中观六论都是抉择见之论典。无着菩萨所传大乘佛法之唯识宗，亦称广行派。广行派则讲述现证修行次第，如五道十地、六波罗蜜多等，依次第而广大行。此两大宗派分别由龙猛菩萨和无着菩萨相续所传之清净传承，都传给了阿底峡尊者。中观派之传承为：释迦牟尼佛、文殊、龙猛、月称、寂天……阿底峡尊者……；唯识宗传承为：释迦牟尼佛、弥勒、无着、狮子贤……阿底峡尊者……，此两大宗派传于阿底峡尊者后，尊者又将其融为一体，圆满而修。

阿底峡尊者初到藏地时，即遇大译师仁青桑波，尊者便询问大译师各种经论之义理内容。译师对答如流，所问经论皆已通达。尊者甚为高兴，对大译师说：“未曾想到，藏地也有你这样的智者。由此，我于印地来藏

弘法亦无必要之处。”继而又问：“如此广大之法要，于修行时，又当如何行之？”译师仁青桑波答曰：“应依各教典所说而行！”尊者听后稍显不悦，即言：“如此而言，我来藏地是很有必要。如按每一教典之言全部修持，何以修完？佛法深广如大海，逐一行修难彻现。”大译师则反问：“若不按每一教典所言，又当如何修之？”阿底峡尊者曰：“我有殊胜窍诀，此等窍诀总摄佛法诸义，依此而行可速证圆满。”于是，阿底峡尊者仅以一“菩提道次”之窍诀，即圆聚“深见”、“广行”两大教义，并在藏地广为弘扬，利益众生无可计量，确实非常了不起。台湾日常法师讲解《菩提道次第广论》经常提示人们：“要多看《米拉日巴尊者传》和《阿底峡尊者传》，实在了不起呀！”此二尊者之传记，阅者读后必有深刻感受。如此深见和广行二宗派，本来就是尽善尽美甚为微妙之解脱要道，而阿底峡尊者又圆满无误地加以归纳摄聚，成为一种精华要义、一种殊胜窍诀，如尊者所著之《菩提道灯论》，就有许多甚深之窍诀。诸如皈依、发心等修法，不是以广行方式，皆依窍诀形式而修，依此方便捷径可速得解脱成就。是故阿底峡尊者功德确实非常圆满殊胜，而宗喀巴大师的《菩提道次第广论》实际就是《菩提道灯论》之讲义。于此，宗喀巴大师又恭恭敬敬地顶礼精通佛法教义、智慧犹如宝藏一样的阿底峡尊者。

遍阅浩瀚经典眼，趣向解脱殊胜径，
慈悲方便善指引，敬礼诸大善知识。

第五顶礼句，顶礼上师等善知识，顶礼彼等之功德、




学问以及种种不可思议的加持。我等众生无始以来，流转于无明轮回，从未能具足一双明净智慧之眼来真正观察轮回之过患，趣向解脱。而如此必具之双眼，即是具德根本上师等善知识。彼者为接引众生出离苦海，趣入解脱，曾遍阅如海般浩瀚无涯之佛经及后来诸多论典，成为我等众生的引路之人天眼目。我等学子若欲精通殊胜经论之实义，必须依止上师。尤其现今末法时代，倘若无有上师讲经开示，可能会有人即便是特别聪明，学问特别高深，但亦根本不能真正通晓佛经之真实内义。又如一人未得真正传承上师之大圆满传授，而先得大圆满之法本，实际上彼者亦根本无法通晓其中某些不共加持修法及殊胜之处。如同世法中驾驶汽车，若无师傅指点，要开好车也无有可能。是故，佛法本具深广性，如若离开上师，就同蒙蔽了双眼，将寸步难行。

根本上师之涓涓教诲，我等皆应从内心深处生起感激，上师真如慈父一般，如若此生未遇上师，我等必定还沉溺于无边之烦恼，难知取舍，不闻佛法之妙音，于此无边无尽之轮回痛苦中迷茫漂泊，难得解脱之时。如今，我等得遇殊胜之上师三宝，承彼不可思议之加持，方能次第了达诸如“学佛之究竟”、“佛法之不共殊胜处”等法义。若无善知识引导，即使已出家，或已受持居士戒等，彼者仍有很大之困难。因众生之烦恼串习确难断除，一旦身处逆境违缘，本初之信心与发心都极易退失。而上师则如世间之慧眼，众生心中之指路明灯。故此，我等应像珍惜爱护自己的眼睛一样，始终敬礼护侍上师。

对于六道轮回中之无边众生而言，上师等诸大善知识又如趣向解脱之殊胜途径。此藏文原意直译，“径”为“梯子”意，故可换言，上师就如趣入殊胜解脱之梯台。由此可以设想，如人欲行远方而无路，欲登高而无梯，何以能得成办？同样我等凡夫欲求解脱成佛，若与自己之上师产生很大矛盾，或对根本上师退失信心，则同路断梯折，于今生想得解脱是根本无有希望的，即如黄粱美梦。即言如梦，可能你于梦中也无有现见解脱之时。所以，上师是学佛之人唯一不可缺少、最根本之成佛因素。我等皆应如理依止上师，净治二障，以证菩提之正果。

那么，上师等诸善知识应具何种法相特征？上师应具无边之大慈大悲心，即所谓无缘大慈，同体大悲。同时，上师须有多种善巧方便，于无边之众生，善为指教接引。如若上师无有真正之慈悲心，则彼者亦是不愿如此平等摄受众多具缘弟子，尤其于根基恶劣、性情粗暴之众生，更不愿摄持之；如若上师无有任何方便善巧，则于粗劣众生亦根本无法调伏。但于事实可知，上师确非如此。具相上师皆有无量之慈悲心，即使自己遇到任何艰难险阻，也无有屈服，毫不放弃，始终勇猛精进，救度众生。并且还巧施方便，广为引导无边众生。于利根之人，则传以较高法门，而于劣根基者示以次第修法。如此广行慈悲与方便，从而主持佛陀之正法。是故上师是我等今生成佛之最主要因素，回溯整个佛教历史，不依上师而得究竟解脱之人亦为无有。释迦佛曾于佛经中如是言说，从我释迦佛先前之每一位如来，直至现在，

皆是一脉相承，依靠上师而得成就的。由此，依止上师自始至终都十分重要！是故，宗喀巴大师于此恭敬顶礼以根本上师仁达瓦为首的诸多大善知识。

瞻洲智者顶上严，声誉幢幡极显耀，
龙树无着二先师，传来菩提道次第。

龙树和无着两位菩萨可誉为二大殊胜，位居六大庄严之首，整个南赡部洲之大乘学者无有不承认彼者之观点的。如若我等有人立论着说，必有许多人不予承认。而真正依自力解释佛密意者，只有龙树菩萨和无着菩萨二位。彼等所著之学说，南赡部洲之学者无论于印藏两地，还是汉地等处，都非常重视，彼等对此二大菩萨亦十分恭敬与赞叹。于此等之地，佛陀之教法亦十分兴盛。此二菩萨之殊胜言说，可喻为南赡部洲所有智者顶髻上之庄严妙饰，彼者之声名美誉，也如树立于经堂殿顶之吉祥威严经幢，又像色彩悦目之旗幡，遍插丘壑山巅，如此极为庄严显耀，三界之中，无有不知彼者之名声威望的。而龙树和无着二位先贤圣师，在证悟佛陀最究竟之法要后，又相续而传，直至阿底峡尊者。阿底峡尊者依此着写了《菩提道灯论》，后宗喀巴大师依《道灯论》而广说，成为殊胜之《菩提道次第广论》。故言，龙树菩萨和无着菩萨所传窍诀之大成，即是宗喀巴大师之《菩提道次第广论》。

满足众生诸愿望，教诫如同宝中王，
能纳经论千条流，故名具德善说洋。

如此“菩提道次第”摄含佛法一切修持之窍诀，以此能满足各类众生之诸多愿望。上根之人，有上根之修

法；中根之人，有中根之修法；下根之人，有下根之修法。如此殊胜之教诫如同如意宝珠，堪称宝中之王。若于通常之珍宝，如珠、瑙、翠、玉，多种多样，但所有之珍宝中，宝中之王即为如意摩尼宝。此摩尼宝可满足众生一切善妙之意，而《菩提道次第广论》亦能随顺众生一切美满心愿。是故此等殊胜之窍诀，即为吉祥之摩尼宝王。

然而，现有如是之言："《广论》并无可看之处，我等已学红教，何故学彼黄教？"闻此言语，我等甚感可怜，如摩尼宝之殊胜《广论》都无有学处，彼者又欲学修何法？如此言者，也许并无他意，只是未得真正通达了悟而已。但亦不应以自身之无知少智，而随意出此大言，造诸口业。修行之人都应谨言慎行才是！

如此《菩提道次第广论》之窍诀真如摩尼宝一般，认真遍阅后即可了知其殊胜之处，具胜信者务应如实而学。如台湾日常法师，曾亲自于印度善知识面前学过，后于《广论》之所释，不仅次第严谨，且又非常善妙广博，此有录音可恭请听之。如此殊胜之《广论》，其藏文原本较为易学，法尊法师又将《广论》翻译成汉文，言辞亦十分优美精炼，只是稍有难度，水平高者能读懂之，一般之人较难一些。但无论何者，切不可妄说"我学宁玛巴，不学格鲁巴"。于《略说佛教各派互不相违》一文中已知，宗喀巴大师实际上亦是莲花生大师化身，此为莲师显现宗喀巴而着写《菩提道次第广论》。是故，佛教之各派各宗，总体之处并无很大区别，但是，一般学佛弟子，如与何种教派具有胜缘，则可以此种教派学

修为主。此如学修宁玛巴，或者学修格鲁巴等其他宗派，今生之中，皆可主要学修此派教法。然而，为使信心与发心增上，智能与修行增上，其他教派亦有诸多益处，诸多精华。以教理而言，各教派别抉择中观甚深见之方式有所不同，但于加行次第、殊胜窍诀等处，究竟意义皆为一致。是故，于此佛教之各宗各派，不应顽固地执著自他之别，而应广泛摄取诸家之长。

此殊胜《菩提道次第广论》不仅满众生之一切愿望，而且亦能归纳包容佛教所有经藏论典。如此千百万条支分流派皆汇聚于此，故可称名此之《广论》为具足世、出世间一切功德之善说海洋。千江万河归大海，尽管江河滔滔，奔流不息，大海都能以博大深广之胸怀，容纳含摄一切之归流。宗喀巴大师着此《广论》时，曾广泛引用《十地经》、《楞伽经》等许多佛经以作教证，亦引用印藏等地诸多高僧大德之论着以作印证。如是所有经论之精华要义皆汇集于此，故称《广论》是如同海洋一般圆具一切功德之善说。如此善说，应符合真实语"义妙、文巧、清净、圆满"等种种善妙特征。是故，既像摩尼宝那样使众生皆得如意满愿，又如浩瀚之海洋一般深广难测，此二比喻已详尽概括了《广论》之殊胜全貌。

通达圣教无相违，能将佛语成教诫，
佛陀意旨顺利得，拯救罪行于悬崖。

此偈颂词亦有其他翻译。如以前我曾于《略说佛教各派互不相违》一文中，引证宗喀巴大师此处之偈颂。这首偈词，我是这样翻译的："若知异宗无相违，一切经论和窍诀，则易证悟佛密意。"其句义略释为，如若

了知佛教之各宗派并不相违，亦了知一切经论皆为窍诀，并能圆融一切教言者，如此之人，则易证悟佛陀之密意。如是两种翻译，亦可于其内在真实之义稍加斟酌比较。但此处以原译偈颂来讲释，比较好懂。

如是着书翻译，有时亦会觉有差异。例如于学佛与未学二者比较，前者可能对佛教之解悟略深些。因为无论从师第、法第传承，以及有无上师善知识依止等处而言，学佛之人肯定要具足些。加之学佛之人于闻思修等亦不尽相同，因此显现之处自有差别。而世法之人佛法不甚精通，而于世法亦有胜者。但是，般若密意非以一般世法能知，故应早日择依善师而行闻思修。如是所言，非为此处谁之翻译更为准确，此种翻译亦可多种多样。例如藏文之《入中论》就有拉措和日称两种译本。有者以拉措本为佳，有者以日称为妙。然无论何者，并无固定之译法，只要意义表达清楚即可。如此有诸佛菩萨之加持不同，亦有译者读者之理解证悟不同，种种不同自然显现，然究竟之处亦为不可思议。故不应太执著于分别心，而应无有偏袒，从自他双方，乃至整个佛教事业出发，谨慎思虑。我等学佛之人，应睁开智慧之双眼，以正知正见如理观察，真正通晓其内在真实之义。

从整个佛教而言，藏地有宁玛、格鲁等密宗四大派别，汉地也有华严、净土等八个宗派，虽有许多不同教派，但皆为释迦牟尼佛所流传下来的，是故各教派互无相违之处。当然，也许会夹杂另外的教派亦很难说。但是，佛法于人间已弘扬了很长时间，无论汉地还是藏地，每一宗派都有很多高僧大德获得殊胜成就，接引众生亦



显现甚多不可思议之功德，如此之教派，确实为真正之佛教。去年，我等于新加坡参加一个法会。有一位法师，在纪念佛陀诞辰之卫塞节活动时发言："我等大师释迦牟尼佛之佛法是十分正确的，此可用现代科学来证明，也可用现量来证明。为什么？因为释迦牟尼佛已经涅槃两千多年，而高僧大德们仍不断地成就。而常人学佛以后，亦可看出整个轮回确实无边无际。此等皆用现量证明佛法之正确。如用比量证明，则现在释迦牟尼佛之加持仍未消失，不然的话，现在又如何不断涌现成就者呢？再用科学来证明。佛法所述许多事情，现代科学已证明为正确无误，而另一些事情还尚待科学进一步发展才得以证明。"如是所言极是。是故，佛教已有如此悠久之历史，其基本教义也始终未曾变过，并于度化众生等方面显现很大的加持。而其他一些学派，有些无法存在很长时间，有些基本实质随因缘变化而不断修改。因此佛法确有许多殊胜之特征。

真实通达佛法之深广教义，如实了知佛陀圣教各派别之间无有任何相违之处，就能将释迦佛之一切教语和以后的所有论典都当成学佛修行之教诫、窍诀。我等修学之人，无论显宗教理、密宗教理、自他派别之教理，只要能从中摄取自己的窍诀，形成对自己的教言，成为对治自己烦恼的手段，那就很具殊胜意义。然有人亦如是说此法我不适应，彼法我亦不适应。如此的众多殊胜教法于其不相适应，恐怕此人亦难有一相应之法。以世俗分别念来判断人法有缘与否极不应理，且易错失胜缘。此亦说明其人并未证悟佛法的真正意义。许多佛法

次第，如《佛子行》、《菩提道次第论》，还有大圆满等等，不论是显是密，都是对治烦恼之殊胜窍诀。如若读阅每一法本，自己都是满心欢喜，出门远行时，好像此书要带彼书亦要带，此为殊胜，彼者亦为殊胜。有此感觉，说明此人对佛法确有一点信心。宗喀巴大师言，一切经论皆是窍诀，皆是对治烦恼之殊胜教言。如若了悟此中之义，则佛陀之真实意旨，佛陀最究竟之密意，佛陀真正转法轮之种子，此人即能顺利获得。反之，总是分别此为显宗，彼为密宗，此为黄教之法，彼者又为红教之法。似乎只需一法，其他各法皆不适应。如此各宗各派于此皆成相违，诸多经论不为窍诀，则此人亦根本无法通达佛陀之真正密意。

宗喀巴大师于此所述，对我等学佛人非常重要。此偈颂应常诵不忘，具如此胜信之人，则于佛陀之密意极易了悟，佛陀之种子亦能受持。反之，若人擅自分别取舍佛法，对自己可能有很大障碍，彼者已濒于危险之边缘，故急需一种殊胜之法予以拯救。而宗喀巴大师于此善妙之甚深窍诀，确能拯救如此烦恼重重、我见深重、妄加分别佛法胜劣之人。此者虽已造下如此舍法之罪行，正濒于悬崖而欲跌入，陷于危地而难以自拔，一旦真正得受了悟此种殊胜窍诀，即可被具足智悲之大德所挽救，而将再得生还之机。

然于末法时代，派别与派别之间的执著对某些人而言确实很深，好像皆为我是彼非，此者以前可能亦有。现又听说有如此说法：学汉传佛教者不能学藏传佛教，学藏传佛教者亦不能学汉传佛教。此又究竟为何？释迦

牟尼佛之教言根本无此规定。国家政策十九号文件有此一条：今日可学此宗教，明日亦可学彼派宗教，一切信仰皆予自由。无论藏传还是汉传，凡是释迦牟尼之佛法本来皆为一体。但以众生之根基而言，于其意乐加行方面是有一定差别，因此佛法亦显现多种多样。然而，现在有人于学藏传佛法后，似乎就看不起汉传佛法。有者好像如是所言：以前显宗早已学过，而今已入密法，显宗那些于我无用。入何密法？于此最殊胜法亦行取舍的话，即造谤法之罪。有者以前常念《心经》、《楞严咒》，如今却只念莲花生大师心咒，好像总觉莲师心咒极其殊胜，非常了不起，《心经》、《金刚经》等都很为低劣。如此确已濒于非常危险之悬崖，应速速迷途知返！不然，倘若自己仍未醒悟，就将造谤法之罪！于《菩提道次第广论》中，此谤法罪行之内容已明确讲释，此法殊胜，彼法不殊胜，仅口头言，亦是谤法。然有人言："你等勿说显宗那套，我不愿听。我要一心一意钻研密宗，今生必得大圆满无上普贤如来之果。"如是我奉劝，最好还是保险一点，不要谤法，否则成就真有困难。故对自己之言行应审慎观察，依宗喀巴大师于此所言，将佛陀一切言教皆视为窍诀，如此各教宗派互不相违才是。我很佩服 西堪布，无论大乘、小乘，于其眼中皆不可思议，皆是佛陀为度化各种根器之无量众生而慈悲宣说。当他每得一法，无论大乘、小乘，何种教派，于彼皆觉无比殊胜，皆予顶礼恭敬，如此获得真正之殊胜加持。而有人却颇为清高，学密乘，学中观见，似乎总觉胜人一筹，于行道时也目视虚空。仅上望虚空之甚深，却未

见道路之坎坷。虽他人见时自以为高入云霄，但行路之时却不能飞行，因其未具腾空翱翔之双翅。无有翅膀而仅视虚空，如此有何意义？故先应脚踏实地注意道路，否则修行会有违缘。另有些人等，其眼光亦颇高，仅望见活佛堪布之庄严威仪，却无视一般人之明行。于一切高法大法都往上靠，而真正相应之殊胜法门却总觉很低，始终看之不起，如此都极不应理。孰不知活佛堪布亦从普通人修证而成。况且，诸佛菩萨为度化众生，善巧应化无有止境，亦不可思议。许多真正修行之人，并未安立很高之名号，有的还鲜为人知，但彼等皆有较高之修证，如此应予由衷尊敬。而某些愚笨之人，不从实修实证入手，却总以为自己亲近活佛多了，就俨然高贵之极，真是可笑！

如此上述等人，由自身愚痴及无始业障，有可能已濒于危险悬崖而欲坠深渊。是故，我等以如此殊胜窍诀警示于此，拯救彼者于悬崖，如是净治一切罪，力转烦恼成菩提，平等明见佛法真谛。

是故印藏诸大德，有幸依止胜教诫，
三士菩提道次第，哪有智者不倾倒？

是故，印、藏等地之诸多高僧大德，谓有如此之幸，依止行修此等殊胜窍诀，此圆满殊胜之教诫，乃以下士道、中士道与上士道之三种士道，成立菩提道次第，如此行修即得真实解脱与无上佛果。故于此殊胜之道，哪有智者不为之倾倒和希求呢？阿底峡尊者和他的“菩提道次第”，印度已有众多高僧大德依止他，依此学说而学修。尊者弘法于藏地，传讲《菩提道灯论》，宗喀巴

大师又依此论而着写“菩提道次第”三部著作，即现今广传的《广论》、《略论》及《摄颂》，藏地亦有诸多高僧大德依此学说学修佛法。而且《广论》和《略论》译为汉文时，汉地学佛僧俗亦皆奉为圭臬，如理学修。故此“菩提道次第”的学说，能令一切智者为之钦佩、赞叹，令一切佛子皆生欢欣、喜悦。若有人对此殊胜窍诀未起信心的话，或是无始业障之蒙蔽，或是因当今末法时代之缘故，这时应先反观自身、内照自心，明见真实。总之，无论是何佛法，无论是显或密，皆应无行取舍而恭敬顶礼。如此可得真实加持及殊胜之法乐。

简括佛典精要义，每座读闻此道理，
讲闻正法诸功德，悉能摄尽应思维。

“菩提道次第论”简要概括了佛教一切论典之精华要义，并将其归纳为最殊胜之窍诀。若于每一座中，诵读听闻此菩提道次第论，领会内在深奥之理，即能获得讲说听闻一切佛之正法的功德。诸佛所宣一切佛法的殊胜功德，在此悉皆能得摄受尽纳，因此我等应时时如理思维如此殊胜之精华要义。此偈中，“讲闻正法诸功德，悉能摄尽应思维”两句偈颂，汉译与藏文原意稍有出入，若能于“悉能”之前加一“也”字，其意义就更显精要，不仅把“菩提道次第论”能包容一切佛法之义表现出来，也能把“讲闻此论，亦即讲闻一切佛法，具足一切功德”之义指示明了。前面汉译第二句之“每座”，藏文为“哪怕仅只一座”之意，于此义理似乎藏文表述更具深远。例如，我等坐于此经堂内修持“一座”，大约两个多小时。于此座中，殊胜之《菩提道次第摄颂》我已讲释，

你等也如理听闻，宗喀巴大师如是告言，我等皆已讲闻所有佛法之意义，并获得讲闻一切佛法之功德。

因而，此次讲闻我们还是很有福德因缘。原先，我亦未想要讲此论，似乎上师佛菩萨不可思议之加持，才倏具此胜缘。几天前讲《三主要道论》时，北京高级藏语系给我寄来一本书，其中恰好有此《菩提道次第摄颂》。以前虽知法尊法师亦有此翻译，但一直未能得到，现在因缘成熟，得此侯生桢先生之译本，我等才能于此较短时间内讲闻此论，一切佛法之功德皆予领受，真是令生欢喜。因此，大家应时时思维"菩提道次第"法要，最好是能研读《广论》、《略论》之要义。如时间较短，也可诵此《摄颂》。我们学院对"菩提道次第"之论都非常重视。1987 年法王和我等众弟子在五台山时，法王仁波切就曾让我与慈诚罗珠堪布分别传讲《佛子行三十七颂》、《三主要道论》和《菩提道次第摄颂》。此乃首次为汉地众生转法轮，而且又在圣地五台山，故而很有纪念之意义。汉地许多众生都与文殊菩萨有很好缘分，应好好如理思维此等论典，并依此修持，定会得到很大益处。

今生后世诸福聚，因缘巧合之根本，
精进依止善知识，意乐加行如理仪，
危及生命也不弃，如教修供令喜悦。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处颂词开显阐明了我等今生获得一切成就或一切智慧之因缘，乃是依靠上师等诸善知识，从而获得无上菩提之安乐。由此，宗喀巴大师言，一切众生今生和

后世诸多福慧资粮的积集，诸种功德的汇聚，都必须具足殊胜因缘。而此等殊胜因缘得以善巧微妙之和合，其必然之根本，即为精进不懈地依止上师，依止善知识。此乃佛法之中最根本最殊胜的因缘。佛经上有一公案，一次阿难对佛陀曰："吾现已了知，佛法真谛大半依善知识加持，才获以证悟。"佛陀曰："阿难，此言非也。"阿难闻后疑惑不解，问曰："为何非也。何故不依善知识？大半不依善知识欤？"佛陀郑重告曰："此非'大半'也，当完全依善知识而得真实证悟。汝言'大半'实错也。"是故佛教之中，确实所有佛法皆依善知识才得了达悟证，所有功德和福分，亦皆依善知识才能获得。上师等善知识是我等今生和来世的一切福慧之源泉，及能使一切因缘巧合之根本。既知此理，我等就应日日夜夜精进依止善知识。

《大圆满龙钦宁提前行引导文》云："如是于一切时及分位中，一切事行，皆当随顺师意而修，拂意之业巧护勿作，师虽猛厉呵责辱詈，亦无嗔恨，如调顺马；为师役使，于往来处无有厌倦，如彼船筏；有所教令，无论善恶皆力支持，如彼桥梁；一切苦痛及冷热，皆能安忍，如匠工具；所说言教，皆能听受，犹如奴仆；断除我慢安处卑地，犹如扫帚；断除骄慢，恭敬一切，如断角牛，应当如是依止上师，是为《华严经》等契经所说也。"此间引述依止上师的某些要求。从释迦牟尼佛直至现在根本上师之间，很多大成就者都一心一意精进依止善知识才得证悟的。《大般若经》云，常啼菩萨依止善知识时，不惜舍弃肉身，才得真正依止法缘善知识。

《华严经》亦有善财童子精进依止五十三位上师，经历很多苦行，才得到上师密意传授（藏文《大藏经》之《华严经》中善财童子已依止一百一十位善知识）。米拉日巴依止玛尔巴罗扎，听从师父吩咐修房建舍，身体磨破而长肉疮，仍毫无怨言。玛尔巴依止那若巴、那若巴依止帝洛巴，彼等都经历种种苦行磨难，最后皆得上师之真实摄受，获殊胜圆满之大成就。宁玛派无垢光尊者依止根本上师革玛燃匝时，每日所吃极少，仅食二十一粒小药丸，除此之外，再无任何食物，白天所穿、夜间所盖仅为一麻布口袋，彼者同样经受许多苦行。我们学院德巴堪布之上师——白玉县的白玛堪布，依止善知识时，冬天无有什么可穿之物，自己就挖了一洞，于洞里放些干草，然后住于其中，并随时向善知识请教求法。又如汉地六祖惠能大师，依止五祖弘忍时，受许多苦行。六祖在依止五祖三年之间未受任何法门，只是干些舂米杂活，最后得五祖印证传以彻悟之法。亦有言六祖依止五祖是八个月，但无论怎样，彼者亦经历苦行之考验。现代之能海上师，在入藏依止康萨仁波切时，路途经历许多险难，依止康萨仁波切后，每天不论刮风下雨，皆为上师背水，行诸多苦行以承事上师，彼者亦得到上师之密意，最后上师赐予衣钵以作印证。能海上师之高徒清定上师，虽于形式而言未受许多苦行，但从清定上师之意乐和加行方面而言，确实对上师是如法奉行的。法王晋美彭措仁波切在石渠依止上师托嘎如意宝时，行持六年苦行。夏季每日几乎仅食一碗酸奶，无有其他任何东西。如此苦行，最后得到佛法真正之究竟密意。是故，纵观整个佛教史，依止善知识

对学佛者而言始终特别重要。于其依止之时，可依止多位大善知识，亦可终身只依一位。如阿底峡尊者曾依止一百多位善知识，最后于金洲上师面前真正生起菩提心，善财童子也依止了多位上师，当然亦有许多一生仅依止一位上师而得大成就者。

在依止善知识之过程中，皆应善加供养承事。《事师法五十颂》云：“已能获得胜灌顶，如是金刚轨范师，十方所住诸如来，三时现前为作礼。以最胜信日三时，献花中围而合掌，头顶接足为作礼，开演上师当敬事。”依止善知识时，弟子必以内心意乐与外在加行，表里如一，欢喜恭敬，如理依止教法仪轨而行。“意乐”指内心之所欲，“加行”为外显之行为。此二者是相互配合，而非当面一套，背后一套，或者于上师面前很恭敬，背后就非如此了。大体而言，虽藏族人对上师之诽谤几乎没有，彼等学佛都比较稳固，信心比较具足，而且内心对上师亦非常恭敬，但从意乐和加行方面而言，可能有些问题。如果于上师、诸善知识不能始终如一，恭敬承事的话，要想得真正之殊胜成就确有很大困难。由此，弟子应始终依止承事上师诸善知识，无论何时何处，即使遭遇危及生命之事，宁舍生命，也不舍弃自己之根本上师。即使上刀山、下火海，也心甘情愿，无所畏惧。若具如此广大之精神，才可称作真正依止善知识。

依止之后，更应如教奉行，上师一切吩咐言教，皆当尽力照办，行修供养，而令上师生起欢喜怡悦之心。此间于上师之供养，有三种之分，依《大圆满龙钦宁提前行引导文》所言：“上品，名为修行供养，即于一切

师所传法，依于苦行勇猛之门而修持也；中品，即为身语承事，以自身语意三业，师有役使为其仆从；下品，即依财物、奉侍、饮食、受用等供献而令师欣悦。”由此可知，最上等之供养实为闻思修，财物供养仅属下品。而如今却恰恰相反，许多人都觉得财物供养是最好的，最为殊胜，以此供养可能上师会最高兴的，理应列于上首品位。承事可能仍属中位。至于闻思修，那是个人之事，可能上师于此也无什么兴趣。如此上下品位恰好颠倒，可能亦是末法时代之一种规矩。或者也有如此，有些上师确实如是而行，有些弟子亦如是而行，但如此本末倒置定不得任何真实之义，也真正难有究竟之解脱成就。此种行为如同置稀奇珍贵之宝石明珠于不顾，偏去寻求并非稀罕、随时易得之泥石瓦砾，真是愚痴可笑！当然，泥石瓦砾于必要之时也缺之不可。但是，在真正具足法相之上师面前，一切财物、受用皆为无常，皆为幻化，对此有漏之法，上师真正是无有任何兴趣的，也不会有太大的高兴。只有那些具胜信心、精进修行、圆证菩提的弟子才真令上师生大欢喜心，这才是最殊胜之供养。如果无此闻思修之能力，就尽力去行中品承事。如若此亦不能，那再奉行财物之供养与布施。总之，各人根基、因缘皆不相同，都应无有分别，随缘而行，尽力供养。只要你的意乐和加行能使上师真正生起欢喜心，那就是最殊胜的供养。

此间提到欢喜心，藏地有这样一个故事。从前有位上师，名叫华灯让波，有四位皈依弟子。一日，上师心情愉悦，让其弟子作四首赞词赞美自己。师道曰：“汝

等各作一偈，赞吾名号。一者赞‘华’，另者赞‘灯’，再者赞‘让’，末者赞‘波’。”言毕令作。其弟子实乃水平有限，然上师之言，不得不为。彼等皆感稀奇，又调皮。无奈之中，一弟子首作偈词曰：“华师之徒如食子。”此子形象不雅，身蜷如食子，彼以己身之陋而作言词，欲令师喜。另一弟子忆师晒日之景，嘻言赞曰：“阳光照耀，灯师头上红光光。”师听罢二子之言，甚觉可乐，然依故作严肃，待闻余二弟子之赞，再作分别。时三弟子尴尬，气憋半日，方言：“见到好吃牛肉，让师笑口常开。”余一弟子见彼三者皆已赞毕，师亦正待欲乐，然“波”字难言，情急之中，彼立仆倒，于师顶礼，即又念道：“波师脚下我顶礼。”师闻此四子各自赞语，皆言己相，不禁朗笑。正因上师欢喜之功德，四位弟子于此生中，皆得具足对各种经论精通之能力。彼等老年之后，都觉以前上师给他们开了方便法门，本来他们当时并无什么能力，而且言词之中对上师亦稍带有讽刺意味，但未曾想上师特别高兴，此事亦皆变为殊胜之功德。是故，能让上师生起欢喜心确实非常重要。本来，藏地在造论、着颂时都有如是规矩，即在文章开始时先以优美之语言赞颂上师三宝佛菩萨。若是通达声明、造诣较高之人，彼之词句必定十分美妙，但一般之人，只要发心很好，即使言词不雅也无有关系。记得某人在赞美文殊菩萨时曾用一句，其本意确实想用美言佳句赞颂菩萨，只因智浅言拙，写成如是之句，彼言文殊菩萨“屁股放在莲花上”，实上应为“莲月垫上跏趺坐”，彼者一时难以表述，就将“屁股”搬了出来。不过，其所具之

功德也同样不可思议。

以上讲述如法供养令上师生欢喜心，与前述恭敬依止承事上师之内容相合，从闻修上言，都有很大之意义。于此，如宗喀巴大师等大瑜伽士，真正智慧融入法界之高僧大德，皆以身教而言："我等于学佛行道中，亦如是依止善知识、诚心供养而修行的。后来之学者，你等若欲寻求趣入佛道，得殊胜之解脱的话，也必须如是于身语意处恭敬行持！"

暇身胜过如意珠，如是得来只一次，
难得易失如空电，思后应觉世间事，
如同去扬纯糠秕，故应昼夜求真实。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处讲人身难得和寿命无常，先讲人身难得。具足暇满之人身非常昂贵，非常难得，如以价值衡量则远已胜过世间一切如意摩尼珠。法王如意宝所著之《忠言心之明点》云："难得此身如昙花，胜过万宝具果义。"摩尼宝乃无价之宝，难以钱财来购买，而人身则更加宝贵难得了。如此殊胜之人身，在无边之轮回相续中，的确是难以得来的。无数大成就者，具大神通者，皆以神通现量观察生生世世转生人身的情况，发现确实极为少有。今生得到此身只有一次，来世如何，我等亦无任何把握。佛经中有四种难得：1、于千百万劫辗转轮回，值佛出世万分难得；2、于千百万劫轮回六道，暇满人身万分难得；3、于千百万劫轮回当中，偶遇佛法，生起信心万分难得；4、于千百万劫轮回之中，逢遇佛教，虽起信心，但发起菩提心万分难得。如此四种难得我等

大多皆以具足，由此更应倍加珍惜才是。

如此难得人身又极易失去，如同夜空中刹那之闪电，虽于瞬间照耀四方，然而片刻之后即难寻踪影。慈诚罗珠堪布于《大圆满五加行》中云："人生无常似秋云，时光如电易消失，万年世事皆如梦，虚度暇满难复得。"人生亦如一场梦，真是如此短暂，人身亦这样容易消逝，可我们自己还觉得有很长很长时间。试问一下，于七十多岁老人而言，现在还能活于世间多少年？于四、五十岁之中年人，还能活多少年？于十几岁、二十几岁之青年人，又能够活多少年？尤其如今末法时代，天灾人祸、疾病横死连绵不断，今夜还在人世，明朝就已归天都说之不定。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中讲，如是思维"思维世间前后代，先前无量人已逝，如今人间多数众，百年之内定死亡。"如今诸位都还健在，一百年后，恐怕也是无一幸存了吧。如何能言时间还长呢？犹如我等观察夏日的飞蛾，朝生暮死，非常短暂。于三十三天之天人来看，我等常人亦如飞蛾一般，转眼即逝。哪怕是天人，虽然寿命比人类长得多，但从无始轮回来说，亦是一瞬之事。是故，我等寿命确实极其短暂。

然而，我等虽已具足暇满人身，但若不以此短暂难得之人生，寻求解脱真谛，而行持胜义菩提的话，亦是非常可惜。"人生如梦乡，觉醒在何方"，此中之理，更要甚深思虑，但愿深明此理后，应早日觉醒！实际上世间种种所为，诸如扶亲顾友、与敌争斗、积累财产、贪求名利等等一切不实之事，皆是"梦时一片悲欢事，醒

后难觅一场空”，真正无有任何意义。如同糠秕仅有一层外壳，并无内核实质，若想去除，只需稍一拨扬，即被微风吹逝，自然消散。实此纯为糠秕，仅为青稞麦粒之表皮外壳，看去似如真正之食粮，然而却空空无实。同理，世间八法（称、讥、苦、乐、利、衰、毁、誉），即如无实之糠秕，表面似乎都很现实，很实在，但若仔细观察，无有哪样真正有所收获。如同财色名食睡及贪嗔痴等，无常到时，除自身业习以外，一切都留之不住。有一则“麻雀说善法”之寓言道，有只麻雀总劝他人断除杀生，自己背地却喜欢吃虫。于此义故，皆应先从观察思维自身做起，对治世间八法，如同去扬糠秕。除勇猛精进修持佛法、趣入究竟解脱外，别无他法可求。以前，知穹仁波切讲过，真正具殊胜意义的是闻思修行，此外一切事物皆无有实义。当然，于学修行道之中也会有许多事情不得不做，此亦为很好之顺缘，有其微妙缘起。但真正行世间八法的话，即使成办亦为不实，若未成办又有何妨？皆应早日舍弃。释迦佛当年为得出家成佛，舍弃王位眷属如弃土石，历无数苦行不舍勇猛精进，终得成就菩提。是故，我等皆应勇舍一切世法，昼夜精勤，无所间断，寻求真实法性本义，直至圆满成佛。宗喀巴大师如此告曰：“瑜伽士我宗喀巴学佛之时亦如是修行‘人身难得’、‘寿命无常’，你等欲求解脱之道，于此殊胜法要也应如是而行！”

死后难不入恶趣，能解救者唯三宝，
故应至诚去皈依，不要违犯其教诫。
应思黑白诸业果，如理取舍勤修持。




瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此颂讲述轮回痛苦、因果不虚、皈依三宝和守持戒律四方面之内容。先讲轮回之痛苦。前颂已广为开显“人身难得虽已得，寿命无常必将逝”之理。既然死亡于任何人皆不可免除，而此后又将落于何道，不论是僧是俗，内道及外道，谁亦难保不堕入三恶趣之中。何故此言？应如是思维：我等能忆之今生已造业无数，而于前世乃至无始以来已累劫造业更为难以计度。如佛经所言，累劫轮回中，无论善恶，我等皆已造业无量，今生虽得人身，但于娑婆世界，唯有造业更无他事，因此死后，谁有把握不被自身业障牵引而不堕三恶趣呢？万一落入三恶趣又当如何？佛经中言：旁生道相互啖食，并受役使等苦；饿鬼受尽饥渴煎熬等苦；地狱众生更为受苦无量，如有八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱等，若再于其所受痛苦和寿数无量来观察，真可谓苦痛之极。若于三善趣而言，较之恶趣似有安乐，如人道、天道、阿修罗道，但以真实所见，其本性亦为痛苦。由此可见，轮回本具痛苦性，犹入火宅难堪忍。

于此轮回之苦痛，以何法根除？一切智者皆如是回答：真正能解脱生死轮回之痛苦，拯救无边众生者，唯有皈依三宝！《忠言心之明点》云：“如此大畏能脱中，救者不能别处得，真实智慧能性者，应当皈依三宝尊。”由此若欲真正获得解脱，必须皈依三宝。《文殊静修大圆满》云：“诸道基础，入内教群中唯是皈依故。”阿底峡尊者亦言，唯有皈依三宝，以此分别内外之道。是故皈依乃佛教最主要之基础，为一切佛法之起因，无有皈

依无论如何亦非佛门弟子，由此可见皈依之重要。是故，应以至诚之心，去寻求具德上师，于彼处受持皈依。《楞严经》云："十方如来，怜念众生，如母忆子，若子逃逝，虽忆何为？子若忆母，如母忆时，母子历生，不相违远。"我等皈依上师三宝，即如远游之子归于父母，父母以慈悲摄受，子应不复舍弃也。故应于三宝面前，发愿生生世世皈依三宝，真实生起"纵遇命难，不舍三宝"之信念与决心。

如有人以为，于三宝面前入皈依仪式、受皈依证等即为皈依，实此并不圆满，此仅名言皈依。而真正之皈依，应具受皈依戒，其戒义为：不要违背三宝之一切言教，不行毁犯其教诫之事。此中包括三所立戒，三所遮戒，及三同分戒，于此略述之。三所立戒者：（一）皈依佛宝。恭敬一切佛像，哪怕断缺之佛像。虽然佛陀早已涅槃，然于一切佛像皆应观为真佛，恭敬供养。（二）皈依法宝。凡释迦佛所说之法，及后来高僧大德诸佛上师所说之佛法，都应恭敬。只要是佛教经典，无论何种文字，或仅剩只言片语，都要恭敬。佛法可分为二：以文言表述之法为教法；以自心证悟，如信心、悲心等之法为证法。于此等一切佛法皆应皈依。（三）皈依僧宝。僧宝包括大、小乘僧众，大乘僧众如文殊菩萨、弥勒菩萨等具有八种功德之贤圣僧，小乘僧众指一般清净之善法僧众。于此僧宝应恭敬供养，甚至连僧衣之一块小布片，都应恭敬。三所遮戒者：（一）皈依佛后，再不皈依外道诸师；（二）皈依法后，再不皈依外道典籍；（三）皈依僧后，再不与外道同行共住。三同分戒者有几种说




法。其一为，自己根本上师的身为佛，语为法，意为僧众；另一为，根本上师意为佛，语为法，身为僧众。无论如何，自己的根本上师即是佛法僧三宝之总集，故于上师前一定要恭敬顶礼，此为同分三种戒。对于皈依戒的论述，华智仁波切以及宁玛巴许多教典中，都有此九种戒之说。宗喀巴大师的《广论》中亦有许多有关内容，希望大家都应看一看。

皈依三宝后，就应思维黑白诸业，深信因果不虚。此处黑业是指恶业，白业是指善业。此等诸业于《俱舍论》中已讲述很多，尤其于莲花生大师《密咒宝鬘论》中将业细分为十二种。如分为定业与不定业等，有些业于今生即能成熟，有些则于下世成熟，甚于千百万劫后方可成熟。此等种种之业，都将引发种种之相应果报。故应如此思维，我等众生无始以来已造无量之黑白诸业，皆会得受一切善恶果报，因此，于此善恶之法必须如理取舍，众善奉行，诸恶莫作，精勤修习，行持不断。

若有人以为，因果之事现于我等凡夫皆难对治，不如待机缘成熟再行取舍。此者非理，如《定解宝灯论》云："若未灭除恶增益，怎能禁止恶业风？若未禁止恶业风，怎能断除恶轮回？"我等凡夫，未成就前皆有无始之串习，如果对善恶之法不行取舍对治的话，何能断除诸多业障习气，获得清净解脱之安乐。应于业障果报尚未显现前，速对善恶诸法行取舍对治。此等不应再行犹豫，理当尽力行持佛法。比如我不能杀生，就尽量而为，我不说妄语，亦尽量而为。哪怕日行毫善，夜断微恶，亦是功德无量，生生世世永不消失。汉地有言："勿

以善小而不为，勿以恶小而为之。”故应如是思维，学修佛法即使点滴之事亦有实义，我等理应于细微之处而行佛法真义。然又有人言，虽知因果不虚，然如此恶习虽已行对治，为何依然如旧。此者亦未免太急，因如此串习长期熏染，非一日可除。如垢染之布，仅漂于水，亦难除垢障，须尽力搓洗多次方得清净。是故，我自内心真正希望大家，于此因果取舍应起胜解信。应尽力守持戒律，不行散逸，增善断恶，并且持之以恒，如此积集功德资粮，如同“积水成渊”、“水滴石穿”，方可得受成就之安乐。然另有人等对佛法经论之见地似乎颇高，然于因果取舍却不屑一顾。其人真是将自身置于危险之地。莲花生大师曾言，因果取舍之事亦应谨慎行之，否则真正业力现前之时，纵有高深见地，恐怕亦难免身心痛苦，故千万不可说此大话。

是故，宗喀巴大师于此强调，瑜伽士我亦是如是修“轮回痛苦”、“皈依三宝”、“因果不虚”之引导法门，你等后学之人欲求解脱，也必须于此三引导文如是修行！

> 未得性相具备身，欲修胜道不能成，
> 故应学此圆满因，净治三业诸垢染，
> 清除业障尤重要，还应经常依四力。
> 瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此中之讲述为行修忏悔，亦即金刚萨埵忏悔法。此前，我等应如是而知，若想今生即得成就解脱，必先具备性相圆满之人身，并依此身而修行。如此“性相”即指未堕八无暇和具足十圆满。佛经中言：“地狱饿鬼

及旁生，蔑戾车与长寿天，邪见不逢佛出世，喑哑共为八无暇。”于此八无暇处，皆无暇修法。十圆满包括所依圆满、环境圆满、根德圆满、意乐圆满、信心圆满之五自圆满，和如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受之五他圆满。如若我等未曾得到如此性相具备之暇满人身，而欲求修行殊胜之佛道，也不能真正成就。因为无人身者，欲求解脱亦极为困难。如三恶趣中之无明众生，日夜倍受难忍之苦，此等无间痛苦于彼应接不暇，何有机缘闻修佛法？而天界以及阿修罗，彼等善趣贪执乐受，少有现行之苦，极难能生出离心。既未生起出离心，本为痛苦因之轮回亦无法解脱。由此可言，只有具足人身，一者遭受八苦、苦苦等苦，另者亦具生起出离心之殊胜因。真正具足如此暇满人身，方可出家修清净行，或修别解脱之其他法门，终趋解脱成就之道。

是故，我等应精进修学，积集如此性相圆满、解脱成佛之殊胜因。为此，应精进修持五加行，精进修持出离心、菩提心，使今生之中即得解脱。如若今生未解脱，亦应精进修持，累积资粮，来世再转具足性相之人身，并得出家如法行，趋向解脱而得成就。何故发愿出家？因为贤劫千佛皆以出家身相而得成佛。如宗喀巴大师之《菩提道次第广论》中所述，具足性相多指出家身相，具此出家身相，方得殊胜之成就。当然，亦有以居士身相而得殊胜成就，但相对较少。《普贤行愿品》亦云：“我为菩提修行时，一切趣中成宿命，常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。”如是，我等即应精进修持如此得暇

满之人身，或得出家修行之圆满因。

为得如此圆满因，还须清净对治无始以来，自己身、语、意所造之三业，以及诸多罪垢染习。我等众生所造之罪业，总分为二。一是自性罪，粗分三业，细分十恶业：杀生、偷盗、邪淫之身三业；妄语、两舌、恶口、绮语之语四业；贪欲、嗔恚、邪见之意三业。除此十不善业，即为佛制罪，如违反佛所制定之别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等。受何佛戒，如有违犯，即造此罪。此二罪者，无论自性罪还是佛制罪，我等无始以来皆已造下无量无边。是故，为得暇满人身，为得真正之成就，皆应勇猛忏悔，如法行修。《忠言心之明点》中言，佛性本澄净，如水晶显现，然此明净水晶若被裹覆无始障垢，生圆次第亦无显现之堪能，故应屡拭其垢染，方现本来之明净。

我等于学佛之中，清净、遣除无始所造之业和烦恼，断除此等障碍极其重要，尤于行修忏悔之法最为重要。而此忏悔法之金刚萨埵，彼者于未成就前，曾发如是殊胜大愿：未来于我成佛之后，无论有谁能念我名号者，皆愿彼者所有业障皆得清净。如是金刚萨埵发此胜愿，而今彼之愿力已得殊胜显现。于此显现之中，我等众生常诵金刚萨埵心咒亦非常殊胜。有些经续亦如是言：若有人者，能一心一意观想金刚萨埵本尊相，持诵金刚萨埵心咒十万遍，则所犯密乘戒之根本罪亦得清除。是故，我等应常持诵此咒。或者，每日念百字明二十一遍，如此往昔罪业不复增长，当日所造罪业亦皆得清除。《无垢忏悔续》云：“若一时间能念诵此等咒语一百零八遍，




则能酬补一切所失之戒，摆脱堕三恶趣。”如此行修忏悔非常殊胜。

然亦有言，一切本来皆清净，无修无证自然成。但彼者未知，虽言一切众生本具佛性，可无始以来之深重业障，已将我等佛性层层蒙蔽与阻隔。本来清净、现见本尊、解脱成就，于此障垢中还是难现本来之真实。是故，学佛即是清除业障、忏悔业障。以前很多高僧大德，都以此忏悔法门作为殊胜之要道，至少持诵百字明十万遍。应如是思维自身，无始以来所造罪业，不能忆起的有多少，今生所造罪业，能忆起的又有多少。特别是在家杀生，无始以来，有意杀生，无意杀生，造很多很多罪业，真是难以计度。因果不虚，业缘成熟定受报应。倘若现在还不忏悔，仅执一甚深空性见，则业力现前而堕恶趣之时，恐怕谁也来不及了。我等如今皆得暇满人身，应倍加珍惜如此难得机会，好好忏悔。

无论于谁忏悔除障都非常重要，但修行之时，还应经常依止四种对治力。如此四力即为：所依对治力，厌患对治力，返回对治力，现行对治力。（一）所依对治力：观想上师或于上师面前，或以《三十五佛忏悔文》观想三十五尊佛于面前，也可于佛像、佛塔、经书等面前，以此所皈之境而行忏悔。此间应发起愿行菩提心，则所忏之罪无不清净。故自相续中生起菩提心是最殊胜之忏悔法。《入菩萨行》云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。”（二）厌患对治力：于先前所作之一切罪业，内心生起追悔心，并生厌烦、痛苦、

远离之心，猛厉发露忏悔。此之首要是认识错误，认识罪过。不知为罪不行忏悔者，亦不得清净。《大乘三聚忏悔经》云：“发露忏悔，不敢覆藏。”（三）返回对治力：应发誓愿，于今生之中，乃至以后生生世世，再不造任何罪业，如是发起今后永不造罪之坚定决心。《大乘三聚忏悔经》云：“从此制止永不再犯。”《极乐愿文》云：“若无禁心不清净，纵遇命难不善业，从今不作心誓守。”（四）现行对治力：此有几种修法。于自己头顶观想金刚萨埵佛父母或观想单尊金刚萨埵降下甘露，令自己无始罪障一切清净，并观诵百字明。还可修七支供，修胜义中观、甚深空性、实相法尔等，得证真实平等之义。此等诸对治力，实以发菩提心、相续守护无修实相之体二者为其深要。

如此四种对治力，也可于修一法中同时具足。比如，在上师面前忏悔，上师即是所依对治力；于上师前对先前所造罪业生追悔心，即厌患对治力；继而于上师前发愿从今以后不再造任何罪业，即返回对治力；最后将自己之心与上师之心观想无别，遣除一切罪业，如此真正皈于上师境界中，或将上师观想为金刚萨埵融入自己头顶，得金刚萨埵开许，自身业障一切清除，此为现行对治力。如此，于上师前即能圆具四力而行忏悔之法。

是故，宗喀巴大师、华智仁波切等皆言，欲使罪业彻底清除，必须具足如此四种对治力。如若不具四力者，单凭念一“嗡班扎萨埵吽”，亦无有完全清净之时。因彼者于罪业未曾认识，亦无改正之决心。是故应以四力修忏法，一者依境发愿，二者认识此罪，三者永不再造，

四者应入最高见地。如今汉地修忏者较多，然具四力者极少。有者三心二意持诵心咒十万，已觉一切皆清净，此人可能仍有障碍。如是，不仅应具此四力，还应时时修忏悔。因我等自身之业障尚未清净，天天造业亦越来越多，于此之时，还应继续对治与忏悔。宗喀巴大师言，瑜伽士我于学佛之时亦如是依四种对治力修忏悔法的，你等欲求真正解脱，亦应如是好好行持忏悔之法！

若不勤思苦谛罪，就难致力于解脱，
不思集谛轮回序，难晓割断生死根，
出离世间依厌离，当知生死何所缚。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

释迦牟尼佛初转法轮，主要宣说的是苦、集、灭、道四谛法轮。如此四谛可容纳一般小乘所有经论的观点，由证悟人无我而能得之解脱，以此四谛法轮即可获得。依四谛法修行，其首要为知苦谛，到底痛苦是怎样的；然后断集谛，断除业和烦恼，此为苦谛之源；故应修道谛，依道而修，如八正道等；最后证灭谛，灭除诸业烦恼而显现解脱，亦可称为证悟空性智慧。

假若我等在此轮回当中，不精勤思维苦谛之罪业，也就难以将整个身心致力于寻求解脱道路之中。但是，如若仔细观察，三界轮回确实犹如“火宅”一般，非常非常的痛苦，如有行苦、苦苦、变苦三种苦；亦有生、老、病、死四种苦，再加怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦，而成八苦；乃至种种大苦所逼迫，一切众生皆是非常之苦恼。然而，若未了悟此轮回之痛苦本性，那么对此三界轮回，亦难生起厌离心。何故是苦，

此轮回不安乐吗，为何还要出离？如此众生，暂被无明惑障所蒙蔽，则谁亦难令发起出离心，而趣入解脱。故应如实观察思维，如此轮回之一切皆为苦性，由此真正了知苦谛之罪过，才能发起寻求解脱之信心与决心。否则，也是无法解脱的。

知此苦谛后，继应思维此等痛苦皆非无故而来，定有其根源来历。此等痛苦之源，即是业和烦恼，亦即无始以来之无明。对此若不仔细思维，实亦不行。如此应知，轮回痛苦皆由往昔之无量业和烦恼积集而成，故称集谛。如此集谛于轮回中其次序，即十二因缘（无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死）。此十二因缘次序轮转相续，就形成了生死轮回。如果对此难以知晓，如何能割离断除生死轮回之根本？无始以来，众生之业和烦恼于轮回中相续不断，如旋火轮。不明其根本，仅身心痛苦万分，也无有任何意义。如同一人身染重病，备受病苦折磨，其人则应寻医就药，遵听医嘱，方可渐复。然其亦必须了知其病苦之来源，如衣食住行等诸多非理之处，并对此病源，急速断除，不可再染。否则，虽已得治亦难痊愈。是故于此应知，轮回之根本，就是集谛。而其根本之根本因，是无始以来之俱生无明和俱生我执。

知轮回之根本而断集谛，应依道谛而修，证悟人无我、法无我，证悟缘起性空。大乘之法包含人法无我，小乘仅修人无我。但无论何者，若想真正得解脱成就，皆应从发出离心着手，对世间一切皆生厌烦，并始终依此厌烦心和出离心而修。证悟人无我亦必须依此出离

心。如《三主要道论》中所言，要对整个轮回一切行事、一切所作所为，皆自内心生起厌烦心。生起出离心后，还应当知晓，于此生死轮回，是何障碍将我等众生所束缚？是业和烦恼，也是无始之无明烦恼，将我等众生捆于轮回之中的，是无明这根绳索。如是当下即得了知，知后勤修道谛，直至显现灭谛，显现智慧，显现真正无我之智。由此，四谛法轮之义于此皆已归纳。

此处前者是讲四谛法，后者是讲出离心，并以出离心来贯穿四谛之始终。欲生出离心者，首先应知轮回痛苦，继而应知此痛苦之根源，即无明烦恼。若欲断除无明烦恼，又应先将世法看破。如果还未看破世法，就很难断除无明烦恼，依旧辗转于轮回之中。是故，出离心确实非常重要。要想断除轮回之根本，必须生起出离心。宗喀巴大师讲：瑜伽士我亦如是修此出离心的，你等后学之人欲得解脱，也要如是行修此出离心！

发心大乘道之梁，是诸广行之根基，
能转资粮如金汁，广聚众善福德藏。
如是知后诸佛子，应发菩提心誓愿。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处颂词讲述大乘菩提心。学大乘之法，首先要发起菩提心。阿底峡尊者说，大小二乘之佛法，以有无菩提心而得区别。大乘、小乘于证悟之见地、修行、果位皆有诸多差别，但最主要的还是以菩提心来区分的。如是可言，发菩提心是修大乘要道最主要之桥梁，最主要的基础，亦是修诸种广大菩萨行之根本。如四摄六度（布施、爱语、利行、同事之四摄，布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若为六度）、广

结善缘、行持善法，菩提心都应是此等一切之根本和基础。若无菩提心，何以修善法，真实之义根本无能修成。无论修持何种善行，例如印送佛经、结缘善物等，如此行为虽为广大善行，又有如汉地某些佛陀基金会于善法方面确已作出极大之贡献，但从发心而言究竟有无大乘心呢？如已发起大乘心，确有无量功德。但若无大乘菩提心，即使将世上所有财富珍宝皆予供养、布施，功德亦不为大。而以菩提心行持善法，哪怕仅布施众生一滴水，功德亦是无量无边。是故，发起殊胜的菩提心确实非常重要。

我等有时虽明此理，但如是一内观，却亦未做什么，是故很生惭愧。由此，每行一善法，皆应于自心观修一下菩提心，即使一刹那之观想也很重要。以至能于行住坐卧，时时皆具菩提心而相续不断。否则，若无菩提心之摄受，虽外表形象之事所做再大，为名为利，为世间八法，但确实无有多大功德。因其功德大小，非以行为大小可与比量。极大之行为，非定有极大之功德，极大之功德，亦非定需极大之行为，一切之关要即是菩提心！如此即是本来法界之缘起说，并非有谁欺负人。此于《菩提道次第广论》中已广为宣说，《入菩萨行》、《摄大乘论》等诸多大乘法要中也宣说很广。是故，我等修善行，结善缘，持诵明咒，无论何事何法，哪怕是极微之事，亦应发起菩提心。

阿底峡尊者初来藏地弘法时，未曾弘扬其他之法，只是皈依和发菩提心。尊者于金洲菩萨处住十二年，十二年中皆修持菩提心，未修其他任何法。是故，菩提心



者确为大乘之最要道，且于密法之中亦缺之不可。如若缺少菩提心，密法亦同样修之不成。有者以为，发菩提心本为显宗之事，密宗并不需要，此念极不应理。菩提心乃一切大乘之基础，密乘本来就是大乘法。大乘佛法，有显教之中观、唯识，还有密宗之内续、外续。是故，如是发心不仅是显教之基础，亦为密法之基础。无论修持何种密法，诸如灌顶、传法、加持等，皆应以菩提心为摄持。如是每一密法之仪轨，其首要之处皆为皈依、发心，于此偈语如法念诵后，方可进行其后之仪轨。

如此显密之根本，我等皆应勤修菩提心。然修行亦有次第，初修愿菩提心，续修行菩提心。修愿菩提心时，应如是发愿：无始轮回之一切众生皆曾为我父母，于我极具悲愍生养之恩，我今已闻甚深正法，当为一切众生离苦得乐，而证无上大菩提。如是已发愿菩提心，并以精勤之心执著而行，于每一善法皆摄此心，即可生起行菩提心。于此愿、行菩提心，应无间而修，直至相续之中无作任运而生。《入菩萨行》云："即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。"

如此修习菩提心，其关要是对一切众生发起平等慈悲之心，此即所修之大悲处。如华智仁波切于《大圆满前行》中言，往昔格西仲敦巴曾住于一寂静之处，另外有三位格西，分别是博朵瓦、普穹瓦、衮巴瓦。一天，有兄弟三人及一卡隆巴之弟子来见格西仲敦巴，仲敦巴随即询问彼等之事，其问彼弟子言："博朵瓦格西于今有何所作？"彼弟子答曰："彼者正为数百僧众转佛法轮。"仲敦巴闻后稍喜而言："此为很好之善法。"又问：

"普穷瓦格西于今有何所作？"彼弟子答曰："彼者正积聚自他资财，于诸信众建造甚多佛像。"仲敦巴闻后亦稍喜而言："很好，善法。"然彼并非甚喜，再问："衮巴瓦于今有何所作？"彼弟子答曰："彼者正修禅定。"仲敦巴闻后所言如前，亦非甚喜，如此又问卡隆巴格西之情况。彼弟子答曰："卡隆巴却不知为何，每日往赴一蚁穴处，面对数万蚁蝼，以披单（喇嘛外搭的僧衣）蒙头而痛哭。如此实不如前者转法轮、造佛像之事矣。"彼弟子言语似有无奈不悦之情。然格西仲敦巴闻罢，即刻掷帽合掌，泪涕涌流而言："实在不可思议！彼者真是功德无量啊！"彼弟子甚感稀奇，反问曰："转法轮、造佛像、修禅定者功德不大吗？而卡隆巴格西日日哭泣，为何功德无量呢？"仲敦巴尊者即言："此即佛法之所作，卡隆巴是专为众生修大慈大悲之菩提心呀！如此功德无量无边，实有很多很多之殊胜处。"如此，尊者随即讲述了许多菩提心功德之事。其时，旁边一位朗日唐巴尊者听闻此事后，即发愿言："菩提心有如此之功德，自此我发愿专修大慈大悲之法。"此后，朗日唐巴尊者不修其他任何法，一心修持菩提心。

是故无论行持何法，应以发心为最主要，发起菩提心是一切善法广行之基础。如此修菩提心，能够转变往昔所积聚之福德智慧二种资粮，使之成为如同能转铁石为黄金的点金剂——金汁一般，永无变质、退化之时。如同一般之物，只是镀一层金就已十分珍贵，而以菩提心来摄持，哪怕一点滴之善法亦可变成广大无边之功德海洋。是故，如此菩提心广泛积聚众多之善，即如无尽

福德之宝藏，永不枯竭。如是真正发起菩提心者，皆可称为诸佛之子。《入菩萨行》言："生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。"了知此理后，我等诸位佛子，应时刻发起愿、行二种菩提心，立广大之誓愿：于今生乃至成佛之间，生生世世永不舍弃菩提心！如此真正生起行菩提心后，无论何时何地，一切功德自然产生。《入菩萨行》言："其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁；菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂。"此者之殊胜，于其余任何法中亦是无有。是故，宗喀巴大师感慨而言：如此殊胜之菩提心，瑜伽士我亦如是而修，你等欲求解脱，也应如是好好行修菩提心！

布施满足众愿宝，斩断悭吝殊胜剑，
引发英勇佛子行，誉遍十方之根基。
如是知后身财善，智者应依施妙道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

如前所述，菩提心可分两种：愿菩提心和行菩提心。而后者行菩提心按无垢光尊者之观点，分为六波罗蜜多（六度），其中首位是布施波罗蜜多。此布施度者，又可分为财施、法施和无畏施三种，于此略述：（一）财施：上供佛法僧三宝，下施乞丐贫困者。如此又可分为小、中、大三种布施。小者布施一般财物；中者布施甚为贵重难舍之财物；而大者所布施者甚至包括自己之王位、国家、妻子眷属，直至自身性命，一切凡夫无能舍者皆令布施。（二）法施：为他人灌顶，说法，传教等，使其相续之中与善法相应而得功德利益。（三）无畏施：

于诸有情，无皈为皈，无怙为怙，无助为助等，救护众生于危难恐惧。如是布施波罗蜜，不仅使众生得受利益，亦能积集自身之福德资粮，真可谓修持佛法之微妙法门。一般在家之人可以财施为主，出家之人则以法施为主，而无畏布施无论在家、出家二者，都很重要。世尊曾说，一般有为之善法，救众生性命者胜利极大，此即无畏布施。尤其现今末法时代，众生造业粗广重劣，我等更应广行放生等事业，消灾增善，转劫为安。

如此布施波罗蜜多，满足众生吉祥美善之愿，可谓利益众生之如意宝。米拉日巴尊者曾说："比如吃饭时有众生前来乞讨，哪怕口中之物，也应取出布施对方。"如是而言，正欲食入之物，亦即所谓自身最悭吝之财物，也应随时布施他人。是故，如此布施波罗蜜多，既可比之胜过如意宝般功德，又可喻之如斩断悭吝等烦恼之殊胜宝剑。我等众生无始以来所积之无量烦恼习气，其五毒之中就有悭吝，此悭吝必须断除，华智仁波切的《大圆满前行》和寂天菩萨的《入菩萨行》中已清楚阐述。如果初学者对财物等执著较深，难令布施，则可从诸如蔬菜、食物等较贱之物开始起修，待自心渐成习惯后，继而可布施较贵之物，如此逐步递增，最终连自己身体也能予以布施。然于未证初地菩萨之凡夫而言，真正布施自己肉身是有点困难，因彼未证空性，即使布施亦极易生悔。是故，应把财物布施作为殊胜之法，同样可断除自己无始之贪婪与悭吝，如同宝剑一样断除此等执著。是故，本处偈颂以如意宝与宝剑二者譬喻布施波罗蜜多，以此详解布施之殊胜功德。

再从修行处上言，布施波罗蜜多也可引发学佛者英勇无畏之信心。此等供养与布施，是往昔释迦佛等一切诸佛菩萨于学法时皆已行持之佛子行，我等如今学佛，亦应发起如是勇猛坚定之信心，广行三种布施。同时，由于常修布施波罗蜜多，使行者之美誉声名能遍满十方，并成为圆满如此功德之根基。如《格言宝藏论》中言，月光国王和智美根登国王不仅把财产、王位皆予布施，甚至身体也予布施，如是我等知晓上述诸多殊胜功德后，布施自己的身体、财产，回向善根，对于任何一位智者而言，也是应能发起真实坚定之信心，并予以实施的。依此布施之殊胜妙道而行持，从古至今确已成就了无数高僧大德，如龙猛菩萨舍施己头与乐行王子，释迦佛在因地修行时舍身饲虎。还有众多高僧大德，也已供养布施过自己的身体，如此更不必言及诸多舍施财产权位之事。是故我等皆应发起广大之菩提心，行持殊胜布施法门，将自身无始所积之一切善根，回向法界一切有情，此种回向亦等同行持布施度。应如是发愿，文殊菩萨、观音菩萨等诸大菩萨于众生如何回向，我等亦如此回向，由此得广大功德之增上善。《入中论》中言，初地菩萨即已圆具布施波罗蜜多之功德。为使自他广集福慧二种资粮，宗喀巴大师在此劝导我等后学之人：瑜伽士我亦如是修持殊胜之布施法门，你等欲求解脱成就，也应如是行修布施波罗蜜多。

戒律如水洗罪垢，是解惑热之月光，
诸众之严如须弥，没有恐怖众敬仰。
如是知后持净戒，智者应如护眼珠。

瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

六波罗蜜多之第二为持戒，此者可分三：律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒。此为大乘之分法，下面分别释之。初者律仪戒者：包括自性罪和佛制罪，凡是佛教所规定者，都应善加取舍，不要违越，此为律仪戒。其次摄善法戒者：以摄持善法而言，诸如转塔、念经、闻法、阅书等，以及诸多善法之修行，只要能令善根增长，即使甚微之善行，自己亦应去尽力积集，广为行持，此即摄善法戒。其三饶益有情戒者：自己一切所为所行，皆应从饶益一切有情众生而出发，此律亦是佛法之戒，《入菩萨行》中言："前理既已明，应勤饶益他，慧远具悲者，佛亦开诸遮。"其意即指此戒。一切饶益有情之事，皆应尽力行持，即为饶益有情戒。如此戒律若要细分，还可分为比丘戒、沙弥戒、居士戒等七众所持戒，或有别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等多种分法，但从总体而言，持戒波罗蜜多则应分为此三者。此处之偈颂，宗喀巴大师则一面称扬戒律之功德，另一方面讲述持戒波罗蜜多之意义，于此广为示之。

首先，戒律犹如清净凉爽之水，可洗尽身、口、意之一切罪垢污染。《入中论》言："彼戒圆满德净故，梦中亦离犯戒垢，身语意行咸清净，十善业道皆能集。"戒律以梵语则称"尸罗"，汉文译为"持戒"，有遣除烦恼，熄灭"三业炎火"之义。此者于《入中论》中有所讲示，但《入中论》、《现观庄严论》对此所释稍有差异，而此处依《入中论》之义，则谓凡得清凉者即为持戒。释迦佛赞叹出家行时曾言：出家已得清凉地，在家仍留

炽焰坑。因佛法之戒在家时尚未全部具足，待出家后方可圆具。而戒律之清凉，却如明净之水，清净身心之中一切罪障过患，其所具功德极为殊胜。龙猛菩萨曾言，万物之基为大地，一切功德之源乃戒律。如人未受戒时，身心备受种种炽热恼障之害，真正难以生起功德，如若受持诸戒，则可趣入清凉之境，渐次去除诸种烦恼，一切功德亦油然而生。是故，戒律又喻作是解除障惑恼热之月光。佛法之中亦用月光表示清凉界，犹如炽炎之地酷热难忍，若当一轮明月出升时，皎洁之月光刹那遍满深蔚之蓝天，身心内外皆得清凉，一切恼热由此寂灭。

其次，戒律又具庄严之义。凡能严谨持戒，遮止诸种过患，如此之人必然举止安详，行为端正，具足一切肃严威德之相。是故无论于诸天界还是人间彼等堪为众中之庄严，如同于一般之群山众峦，须弥山已摄具一切威仪庄严，巍然耸立，坚不可摧，是为众山之王。如此严持戒律之人，实上无需任何特殊装饰，其外表显现亦自然威严肃目，令人起敬。如释迦牟尼佛曾于别解脱戒中云："持戒比丘具净光。"真正守持戒律的比丘，身上是有光的，有非常微妙、殊胜之光。是故，于外在显现之处，持戒有如此殊胜之功德。同时，再以内心修持而言，严持戒律之人亦没有任何值得恐惧怖畏之事。如若有人犯戒，其内心深处自然会生起畏惧和忧虑，或怕他人耻笑或者恐惧堕入恶趣，有很多迷惑和烦恼。而真正清净持戒之人，却能轻易远离如此种种之恐惧。经论中言：凡持戒者，上品得圣果，中品生天，下品亦可复得人身。是故，凡能守持清净之戒，来世易得解脱之果报。

如此之人，内心安宁而没有恐怖，外表庄严而具威德，身体亦能发出妙光。无论于天界或是人间，彼者皆可令诸众有情尊敬和倾仰。如释尊所言："我之装饰是清净戒，金和花鬘实为愚者之饰。"《入中论》中亦云："尸罗田中长功德，受用果利永无竭。"

如是戒律具足内外诸多殊胜功德，我等了知以后就应严谨守持。对于清净之戒律，有智慧的修行者都知道应如保护自己眼珠一样地护持。一旦遇到危险，谁都会首先保护自己的双目，因为眼睛是全身最重要的部分。而守持戒律，应比自己的眼珠还重要，比生命还重要。无论遭遇何种情况，首先都应把戒律护持好。汉地的弘一大师就特别提倡戒律，藏地也有蒙拉格瓦仁波切等，古往今来许许多多的高僧大德都是十分重视弘扬戒律。由此可说，戒律确实非常重要。如今已是末法时代，众生业力深重，守持戒律实为不易，但持戒之功德亦尤为殊胜，此可详见《持戒功德如意宝树》一文。是故，学佛之人应始终守持戒律而不放逸，宗喀巴大师如此引导言：瑜伽士我宗喀巴于学佛之道中亦如是严持戒律修行的，你等欲求解脱，也应如是修行持戒波罗蜜多。

忍为力士妙庄严，除烦恼忧胜苦行，
如鹏降伏嗔蛇敌，遮挡恶语刃铠甲。
如是知后胜忍铠，多种形式去熟练。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

安忍波罗蜜多亦称忍辱波罗蜜多。此者亦可分三：怨恨忍，苦行忍，深法忍。其初者怨恨忍，即耐怨害忍，缘遇他人之嗔恨、打骂，乃至诽谤、伤害，皆能宽容安

忍，不生任何恼恚，反当以慈悲心而饶益彼者，是为此忍。如出家人有"沙门四法"：他人恨我我不恨，他人害我我不害，他人骂我我不骂，他人打我我不打。此为修行忍辱之殊胜法门，否则要想忍辱亦是很难很难的。曾遇一例：城市街头一拉板车者，不慎撞到一卖西瓜摊，瓜随落地，卖瓜者顿显恼色，然前者仍直理云："我为让路，实非有意。"后者怒云："你必是故意所为，当速与我赔偿。"是故二人互不相让，各诉己"理"，争吵半日，亦未见胜负。本来极小之事，旁人观之甚觉好笑，然于当事者总觉难咽此气，无法忍受。是故未修忍辱之人，如此小事亦难调顺，更不言大的方面了。由此我等无论于何事何情，都应稍微忍让一下，这很重要。真正修行则应像沙门四法那样，任凭他人如何打骂亦不还手，任凭自己身心遭遇何种极大痛苦，亦不起一点嗔心、恶念，一切都只发善心、只发菩提心。这样修行对于一般初学者可能有点困难，本来在世间就是有许多许多的困难，但我等学修佛法，就应该英勇一点。并非如世法那样，拿起刀枪向敌人面前冲去，即称为英雄。以佛教角度而言，其人确实不能称为英雄，仅为愚笨、愚痴之人，而佛教之英雄是指能对治烦恼、调伏自心之人，这才是真正的英雄。

其次为苦行忍：真正修行佛法，谁都会遇到甚多极大之困难，但无论如何也不能屈服，应继续努力精进。如唐朝玄奘法师等高僧大德去印度求法取经时，一路不知遭受了多少险难，但亦是无有任何退缩，而最终得到了殊胜法要。是故为修正法，当忍一切苦痛寒热而事修

行，即是苦行忍。

其三即是深法忍：于甚深空性之法勿生邪见。一般小乘者易生邪见，而大乘之法本来一切都是任运离戏，皆显现为空性，无有来去、异同。但有时会马上生起邪见，如此密法一切本来清净，中观一切空性缘起，心里总觉并非清净，或者并非空性，这样就对深法生起一点邪见。于此修证见地之差别亦应安忍，故称深法忍。是故，安忍波罗蜜多大致可分如此三种，宗喀巴大师于此一面分而释之，一面又赞颂忍辱之殊胜功德。

首先，于佛法之修行而言，为圆满自他功德而勤修安忍度之人，通常被赞誉为具足大力之人。一般世法之力士可分两种，一种是以前世善业所感而今生富贵具势之人，另一种则能忍受各种苦难之人。而佛法着重是指后者，为寻求真实解脱之道，利益广大众生，自己甘愿忍受他人一切打骂恼害，忍受身心一切烦恼痛苦，凡能如此精进修行安忍波罗蜜多者即可得殊胜堪能之力，故被冠誉为“力士”。如《法集经》云，行持忍辱得六种殊胜之智慧力：1、忍一切所骂得“如响平等智力”，2、忍一切所打得“镜像平等智力”，3、忍一切所恼得“如幻平等智力”，4、忍一切所嗔得“内清净平等智力”，5、八风无所动得“世法清净平等智力”，6、烦恼无所染得“集因缘平等智力”。如是勤修安忍度之力士，彼者相貌亦必定妙善庄严。《入菩萨行》有言：“生生修忍得：貌美无病障，誉雅命久长，乐等转轮王。”是故修行忍辱，可得到世出世间多种功德。诸如相貌庄严美满、常享美誉安乐等，皆因往昔修行忍辱所得。但以甚深真实



谛而言，于此自心安立之分别显现不应太执著。

然而，真正要修行安忍波罗蜜多却有极大之困难。如《入菩萨行》云：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；故应以众理，努力修安忍。”一切罪业之中，嗔恨过失最为大，而一切苦行之中，忍辱法行最为难。通常之苦行对我等而言大都已能忍受，如缺衣少食、寒暑交困，仍能坚持修法，如此并非甚难。但当遭遇他人“无故”打骂，“有意”伤害，无论多大之委屈痛苦，仍能心生安忍，无为所动，那可真不简单，如此真正修行起安忍度后，内心之中去除烦恼和忧愁，身心之处生起轻安和愉悦，亦是自然之事。是故忍辱之法亦应称之为极其殊胜之苦行法门。

如此殊胜之安忍波罗蜜多，即能很好地降伏嗔恨之心。佛教诸多经论皆言，嗔心所造业最重，《入菩萨行》云：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”如此嗔恨之心，能摧毁一千劫所积集之善根与福报，确实是我等学佛修行之最大违缘。然而，亦如大鹏金翅鸟能轻易降伏具大嗔心之龙蛇敌军一样，忍辱之法即能调伏自心之嗔敌。龙蛇之类，嗔心极大，有时引来无数敌军，实难抵御，但只需一修大鹏本尊法即可降伏彼类。然而，若未降伏自身之嗔心，仅是摧毁外在之一切怨敌亦无有任何意义，如此外在虽愈以摧毁，却愈加增盛，愈加强大。《佛子行三十七颂》中云：“自嗔心敌若未降，降伏外敌反增强，故以慈悲之军队，调伏自心佛子行。”此处关要即是自身心性，断除内心之嗔恚，方为摧敌之根本。如是应以慈悲之心，勤修安忍波罗蜜

多，以大鹏金翅鸟，降伏一切嗔敌。

安忍妙法不仅能使内在之嗔心得以调伏，而且亦能令外在披着坚实铠甲，遮挡一切恶语之伤害。恶语有时就像利刃一般刺痛人心，但在披着忍辱铠甲之人面前亦是无能为力的。如《格萨尔王传记》中常言，每次作战，格萨尔王所率之将士总是各个身披铠甲，驰骋沙场，敌军之兵器利箭难以射穿，如此格萨尔王亦能屡战屡胜。是故已得安忍之人，即能披着忍辱厚铠，他人恶言再三咒骂，亦难令其有何伤害，犹似音入空谷，无觅其踪，亦如石落深潭，难兴波澜，总是如如不动的。而一般人，你若出一言，我必顶一句，彼此难忍而起争执，最终得不偿失。如是应知，修行忍辱铠甲确实非常重要，确有极大之利益。

于此了知以后，我等就应于如此殊胜之安忍坚铠，运用多种形式去修行，使之逐渐熟练。有时可观想自己的根本上师，祈祷上师加持而修安忍波罗蜜多；有时可研读《入菩萨行》、《菩提道次第广论》、《佛子行》等殊胜论典，以其胜妙之窍诀而修行忍辱；甚或应去自己真正难忍之怨敌、常行猛厉诽谤之人面前，任他着实显现一番，于此显现之中再观察自心之微妙，认真修安忍波罗蜜多。诸种修行方便，分行也罢，总修也好，无论如何，一定要把这个忍辱修出来。我总觉得此等大乘法要的加持力很大，像华智仁波切的《大圆满前行》、寂天菩萨的《入菩萨行》等，闻阅之后，秉性习气确实都比以前好多了。以前有人在发脾气时，仿佛天塌洪泻，地裂火迸，什么也阻止不了。学经修法以后，亦觉自己不

对，很生惭愧心，如此马上就有正知正量的“圣明者”降落自己面前，把这个嗔恨“小伙儿”捆绑了起来。

是故，大乘佛法确有很大加持力。否则，光以密乘之最胜窍诀，这是对密乘最利根者所讲，而于小乘是不管的，因此必须要有《入菩萨行》这样的“铠甲”，如此殊胜之“铠甲”应天天披着在身。倘或未披在身，亦应装入书包，真正遭遇怨敌之时，马上打开书包，披上“铠甲”。此时无论对方以何种“武器”进攻，你也毫不在乎，泰然自若，内心总是宁静和安乐。不然，若是身无护铠，又遭遇众多怨敌之进攻，就可能有点困难。例如有位出家人，路遇怨敌而相争吵，对方讥笑言：“你不是总讲《入菩萨行》吗？”出家人无奈叹曰：“我《入菩萨行》‘铠甲’早放于家中，但不料今日遇你如此对头，我却忘带‘铠甲’，真不应该呀！”事后有人笑评道：“此僧真是丢三落四，不仅《入菩萨行》‘铠甲’置于家中忘带，就连《大圆满本来清净》‘觉性宝剑’亦丢在家里。否则，如此粗重之分别妄念，若以大圆满本来清净之‘觉性宝剑’，即可断除。”

是故，忍辱法门确实需要，虽于修行时谁都可能有点困难，但仅以知晓如是道理，就已有极大之利益和功德。继而实修之中，应以多种方式来熟练，好好地修习忍辱波罗蜜多。宗喀巴大师曾经学佛之时，亦并非一下跃到佛的位置上，大师开导说：瑜伽士我亦如是一步一步修行安忍波罗蜜多的，你等欲真正得到解脱，亦应如是次第行持安忍波罗蜜多。

如披精进不退铠，教证德增如初月，



一切行为变有义，所作之事如意成。
如是知后除懈怠，精进伟大佛子行。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

上士道之行菩提心分有六种波罗蜜多：布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧。如是六波罗蜜多实为次第行修之法，《十地经》、《宝鬘论》、《入中论》等诸多经论中云：布施波罗蜜多圆满，得初地菩萨极喜地；继而持戒波罗蜜多圆满，得二地离垢地；其后安忍波罗蜜多圆满，得三地发光地。如此次第相续，至此偈颂则为宣说第四精进波罗蜜多。

《入菩萨行》云："进即喜于善。"于一切善法始终勇猛行持、希求上进，是为精进。而《大圆满心性休息》中又言：精进之本体，实为对善法生起欢喜心。如此精进波罗蜜多亦可分三：披甲精进、加行精进与不满精进，于此略述。（一）披甲精进，意指披着精进铠甲，一面观想，一面心发誓愿：往昔释迦牟尼佛等诸佛菩萨，及历代高僧大德，于修法中是何等精进，何等苦行，而我已具暇满人身，并具如是善缘，又遇大善知识，是故，我应如彼等一样修行，直至今生获无上佛果，得殊胜成就。如此一面发心，一面精进，是由自己内心发出之殊胜誓愿，即为披甲精进。（二）加行精进，发此精进心后，对善法之修习，刹那亦不拖延，放下一切世间所为，立即精勤修行正法。如是无论遭遇何种苦难，亦应无余忍受，但自心决不屈服退缩；面对何种违缘，亦不懈怠懒散，而是立即求学行修，勇猛精进，故称作加行精进。（三）不满精进，学佛修法略有成就，生较大信心之时，

仍不远离于善法，不生自满松懈之心，而是始终励力精进。往昔大德曾有比喻：求法当如牦牛饥而食草，头一口未完，就已眼盯二口，二口没完，又盯上三口。是故，修法亦应如此精进，于前一法未修完之时，对后一法已起求学之念，如此相续而无任何厌足。有如诸多高僧大德对佛教之经论修持早已精通，但彼等仍于有生之年精进修学，无有任何满足与骄傲。如此是为不满精进，无有满足之精进。

如上三种精进，于《大圆满前行》、根桑车乘仁波切之《大圆满精要》，以及《大圆满心性休息》颂词和讲义中，皆有广泛阐述，有缘者应仔细阅修。特别我等学佛之人，精进尤为重要，若无精进，就连一般之世法亦难成办，更不必言及学佛之广大事业。如是仅发大心，难见实行之者，亦可称其为"空愿大士"。如我先前讲《格言宝藏论》时多次说到，一般世间非常懒惰之人，连自身基本吃住亦无法保证，既不愿上班，又不愿学习，常念混一日算一日，如此之人在世间亦是最不好的。是故，无论学佛修法，或发广大誓愿，一定要增上精进。

然而，真正行持精进波罗蜜多须有长期之考验，亦非一两日之事。如今之人学佛修法，往往今日发起精进心，明日亦能坚持，但过了数月，过了一年，可能信心就退失了，精进心亦退失了，如此学佛欲求一点成就，可能亦很困难。是故，真正之精进必须是持之以恒，应如是发誓愿：无论多么长久，哪怕需要三大阿僧祇劫，我一定要精进修行佛法而相续不断，直至获得无上大菩提。此处应为极漫长之三大阿僧祇劫，并非仅为极短暂

之一生，而于如此短暂之人生当中，我等如果还不继续发愿精进的话，欲求三大阿僧祇劫而得成佛，恐怕是有些困难的。是故，如同将士披着铠甲一样，应该始终把精进不懈、不退转、非常坚定之铠甲披着在身，随时抵御诸如中断、懈怠等各种障碍之侵扰。

如若有人确已披上精进不退之铠甲，如此彼者于教、证两方面之功德亦能稳步增上。教法方面，对诸多经、论之内容深意亦能逐次清晰明了；证法方面，对自身内在之修证，如信心、大悲心、出离心、菩提心等，亦是日夜相续增上。如此精进不退，功德增上即如初一至十五的上弦月，由初露一丝光亮月沿为始，次第增长，直至最终显现一轮皎洁圆满之月。如此功德增上并非是靠此人的智慧，而真正是由长期精进不懈的缘故。有的人确实非常聪明，但却又非常懈怠、懒散，不愿发起精进心，是故彼者哪怕有再高智慧，亦难显现何种成就，倘或有所成就，亦很不踏实；反之，即使起点再低，只要能始终精进不懈，此人亦必得最终之圆满成就。

如是凡能精进之人，事情再多亦无任何妨害，彼者都能一面做事，一面内观佛意，无论于何时何处皆能精进修行。如此不但自身功德逐渐增上，而且能令一切行为，行、住、坐、卧等，都可融会于修之行境，使之转变为具有真实意义。如于走路时，可手拿佛珠，一边精进念经持咒。饮食、交谈、做事、睡眠等，皆可转为修法之境。是故，一切行为皆有功德，一切行为皆是修行。例如在佛学院发心，亦可如是思维：此是为上师和佛学院做事，确能利益广大众生，我当发起菩提心而认真成

办。如此一切皆以清净心、菩提心所摄持而精进修行的话，无论何种所作所为，都有极大之意义，成立真正之功德。是故“积水”可以“成渊”，“滴水”可以“穿石”，只要点滴积累，精进不退，必能得到殊胜成就的。

先前，无着菩萨欲求振兴佛教，故前往鸡足山洞，专修至尊弥勒以期面见。然一修三年亦毫无成相，便心生厌倦而出山，路遇一老妇用棉絮摩擦铁棒以做针，他问道：“这怎能磨成针？”老妇遂答言：“具足毅力士，有志事竟成，虽难仍坚忍，高山亦能摧。”无着听后深受启发，复又回山专修了六年，虽勤行精进却仍无成相，故又灰心而出山。走至大岩山时，遇见一人以鸟翎拂岩石而欲令其无，故又心念：“诸世间人为无义之事，尚能如此难行苦行，我为修行如来正法，岂能退失勇毅之心。”复又返还再修三年，前后共修行了十二年之久，最终因修大悲心，使相续生起真实菩提心时，方才面见弥勒菩萨而得殊胜加持，并得真正般若密意而着写有《慈氏五论》等诸多大乘论典，终使大乘佛法得到广为弘扬。

精进于学佛过程中确实非常需要，如果不行精进，整日好吃好玩，此者亦正如智悲光尊者所言：“若有人于吃、穿等处皆为圆满，则可能于法尚未修成，反倒已经成魔了。”现在许多修行者，尤其在汉地某些地方，物质条件非常优越，始终不能生起出离心，总觉人间好似天堂一样，一直不愿精进。如此不求精进，而欲求今生获得真正成就，可能亦有极大之困难。是故，学佛修法必定要经历苦修，若不行苦修，则难断尽累世罪业，

亦难逃脱业果报应。现在汉地有些居士、出家人条件太好了，故觉得整个轮回都非常好，虽然释迦牟尼佛说：“轮回本为痛苦性，娑婆众生难堪忍”，但是自己觉得还可以，高楼大厦、汽车洋房，于此幻境中一切都十分美满。是故出离心亦是始终生不起来的，无有出离心，亦就更不必言及精进心了，如此还说什么“今生必得成就”云云，实际上就连今生一般粗量上的一点烦恼亦断除不了。

然而，只要发起精进心，再难之事亦能转变。“世上无难事，只要肯登攀”，真正行持精进波罗蜜多之人，一切皆从简单入手，次第增上，无有松懈，如此哪怕世上最难之事亦能如意成办。此处之关要应为坚持不懈而无有间断。正如我们学院中常住学员日常挑水一事，本来是极小之事，但亦可用来修行精进。如果不能精进，挑一担水亦是困难重重的；而精进之人，日日坚持，如此挑水已成自然之事，何难可言？是故所作之事无论大小，只要精进不懈，最终一切都能如意而得成办。

修行精进亦可先从小事做起，如此细微之事，本为修法之善妙缘起，不应小视之。往昔，阿底峡尊者已是一位大菩萨，仍于每日抟土，勤作泥像小塔。诸位弟子劝请言：“您是一代大成就者，就请不要做如此抟土小事，否则他人见之很不好，自己也很劳累。是故，请让我等替您而为。”阿底峡尊者闻后，面露不悦而言：“既然如此，我每日所吃之饭亦请你等代为食之。是故不需代为，我哪怕空乏己腹坐于此地，亦要自己精进努力！”可见，阿底峡尊者这样的高僧大德确实很了不起，事无

大小亦能如此一直精进。然而，我等一些人可能仅显见一点相似成就，就已自觉甚为不凡，你看那么多人对我都诚心恭敬，我肯定是佛、大菩萨，由此顿生我慢之心。现今末法时代，学佛之中确有如是之人，有些外道气功师亦为如此。更有甚者，似乎自己之智慧、功德都已超越释迦佛祖。如此之人，仅小乘之人我执还远未破除，更不必言及大乘甚深微妙之法。而真正之高僧大德，却无有谁生自满的，彼等总是精进不懈，无有厌足。是故，我等无论如何亦应发起精进，于点滴之事而勤行精进波罗蜜多。

如是了知精进波罗蜜多之功德与意义，其后就应断除一切懈怠之心。《入菩萨行》中将此分为三种应除之懒惰：（一）同恶懒惰，贪图安逸而常睡懒觉，修善之事日日后推；（二）散劣事懒惰，于世俗无义之乐颇有兴趣，由散乱心而不愿勤修出世正法；（三）自轻凌懒惰，自己轻蔑欺凌自己，自谓不能成就等语而甘愿卑劣，不求精进。如此懒惰实为精进之最大违缘，学佛之人尤应断除。我等当发精进心，努力修行如此伟大的佛子行。此处偈颂“伟大”一词与藏文原意稍有区别，但仍为可行。一般藏文当中应为“精进广大佛子行”，包含六度、四摄等等之意。只有真正具足精进力，才能行持如此广大之菩提行道。

如一位堪布曾有如是比喻：学佛修法即如赶赴藏域之圣地拉萨。一旦出发上路，有时会遇高山遮挡，有时又遭大雪阻碍。翻山越岭，却又顿现一片开阔平原，鲜花伴随绿草，清泉流淌出甘露。如此心情极为舒坦，真

是满心欢喜，好呀，我到拉萨有希望啦。没过多久，前面又是山高路险，冰雪交困，似乎又到无路可走之地，如此内心又顾虑重重，这下要去拉萨可能不行了。然而此时却是正要精进之时，“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，只要坚持不懈，最终还是有希望。是故修法亦为如是。有时观修本尊，好像自心亦容易调伏，安乐亦能自然生起，于是自念道：可能自己成佛还有很大希望；有时，却又遇上外来各种违缘逼迫，内心亦是烦恼纷现，这个时候真很困难，自己暗叹：啊，我可能没有希望啦，今生当中，我还不如不学佛，好好回去行世法吧！如此内心自然生起种种顾虑。此时不论遭遇何种困难，内心都应有个把握，千万要坚持住，不能退缩，自己勉励自己，慢慢把心态调节平衡，保持一个平衡。学佛过程真正是违缘重重的，尤其是深法、大法，违缘更大，保持好一个心态尤为重要，精进亦尤为重要。

如今之人刚学佛时往往都能非常精进，但长年如一日而能勤行精进之人却极为少见，可说仅为百之一二，真正精进之人确实很少。但无论如何，我仍希望大家能够精进，能长期精进。如此讲时，大家确实都还能坚持一下，没过几日，可能懒惰习气又要发作了，又想睡懒觉了。藏地有句谚语：“纸卷老习惯，展开又卷回。”如此卷纸欲使铺平亦非易事，稍一松手又缩卷回去。而无始之懒惰习气，若想一两天精进即可克服，恐怕亦难见成效，故应长期不懈，慢慢对治。真正要向高僧大德那样精进可能是有困难，但还是需要精进。宗喀巴大师当年学佛修法时亦没有睡懒觉，大师如此劝告言：瑜伽士

我亦长期如是精进修行的，你等欲求真实解脱，亦应如是行持精进波罗蜜多。

> 禅定调心如轮王，安住不动如须弥，
> 起定遍缘一切善，能引身心轻安乐。
> 如是知后瑜伽王，制伏散乱常修定。
> 瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

六波罗蜜多之第五禅定，亦称静虑波罗蜜多，是得究竟佛果之必经次第。修习禅定，对治自心之散乱，使身心得轻安、生喜乐，现住空明无分别，此于《大圆满禅定休息》中已有深广详实之讲解。然而一般人习禅打坐，亦应具备二种胜缘：一为外在处所，当舍一切世俗杂尘，远避散乱纷闹之境，而应住至寂静之处。《大圆满心性休息》、《入菩萨行》等经论中，每次讲述静虑，皆首为指示环境。因此我等当舍离不清净之外缘，而应前往清净之地。二即内在心性，如贪、嗔、痴等一切粗重烦恼皆当断除，逐次渐入细微之相，再加以“毗卢七法”调正身要，如此方为禅定之首要。

如上诸项确为重要，尤其修行处所更显必要。汉地如今有许多寺庙，坐禅之人较多，但总觉其真正之环境依旧不行。因其寺庙等处皆成旅游之地，诸多游闲览胜等活动，令其环境难得清净。众生毕竟有凡夫心，如若修行环境不得清净，仍会受外来干扰之影响，如此欲使禅定次第得以增长，恐怕亦有困难。是故，往昔诸多祖师大德修习禅定时，亦是住僻静之山林而修苦行，终得证悟。因此习禅定之时一定要注意环境。虽于《时轮金刚续》中有言，城市当中也可修习禅定，但彼者是为层

次较高者指示，高层次之禅定可超胜一切外缘。而一般凡夫人等，则需有一个寂静之地。如《格言宝藏论》中云："设若自心散乱者，彼无修法之良机，若人寂静而安住，彼心即能得堪能。"雪域高原就有许多寂静之地，曾受历代传承上师之殊胜加持，亦有众多护法神护持，故此可作我等之修行处所。

禅定之正行，依《大圆满前行》一文可分为三：凡夫行静虑，义分别静虑，缘真如静虑。或换言之：第一着乐禅定，第二揭义禅定，第三善逝禅定。（一）着乐禅定者，贪著明乐无别之觉受。此行之人，有者定于光明，有者入于安乐。乐者本即空性，或为无实执，故称定乐。或有人等入定于无一切实执，实上彼者仍有执著（觉受）。如此禅定为凡夫所行之境。（二）揭义禅定者，前一次第所述光明与空性之觉受，皆能远离，但仍未真正融入无边法性。虽无空性，亦无光明之执著，但彼者仍一心一意入定于本界，实上亦未得到真正究竟之禅定，此称揭义禅定。（三）善逝禅定者，真正远离一切戏论，远离一切边执，自融入法界之无碍智慧，故此称为善逝禅定。此善逝禅定者，依无垢光尊者之论着亦有其根基或由补特伽罗之层次而显现一定之差别。对其次第之区分，应详阅《大圆满前行》、《大圆满心性休息》及《入菩萨行》等论着，于此不再赘述。

行持禅定波罗蜜多，能调伏自身之心性。如我等凡夫之人，欲对治俗执之分别念，必须修持禅定。以禅定之力，调伏自己之心，如同转轮圣王摄伏自己所有眷属一样。而禅定于调伏、压制一切烦恼处已具无比之王权

与威势，分别散乱之心无从生起。如此真正入定境时，一切皆已安住不动，或言身心内外如如不动，正如沉稳安详之须弥山王。"如如不动"，实为禅定师之法语。安住之时，无论眼前显现何种极大堪忍之境，如恐怖、贪恋、卑劣、高贵等幻象层现而起，或寂静之中闻听平地巨响，皆当如如安住无起分别。甚有人等一禅定就几个月、几年，丝毫无有分别之念。

一般人之坐禅入定，几个小时无一点分别念者亦常有之，但应知此间之关要，即禅定必须具备胜观。否则，光是内心无念无想，如藏地雪猪打坐那样，无有是处。冬雪初降，雪猪就躲入小小黑洞开始"打坐"，三个月的"闭关"，一点分别念亦没有。直到冰融雪化，春雷乍响之时，它才闻声而得惊醒。是故，我等有些人亦如此，自以为内心无任何分别念，或稍有安乐之体会，就无思无挂地闭目凝神，如此一坐，一切就都清净了。其实，虽然此时可能是无分别念，心里亦非常安乐，但其是否已证悟空性呢？若以真实谛而言，此时确实未能证悟空性。若以此即能证悟空性的话，大家都可如此而行，禅定妙法亦就太简单了。如今初学之人可能大都是这样坐禅的，有些曾于汉地寺庙呆过一段时间，早上第一必修之课就是坐禅，但其禅定时好像并无大乘佛法中所讲的那种胜观，光是晨起打坐，朦胧闭目禅床一坐，大概什么境界都没有了，或稍有安乐之念，就又慢慢地睡着了。特别起床早一点的，好多人是慢慢地融入梦的境界。

真正禅定之安住不动，是以自心之安住而言。禅定时身心如山安住，使其一点分别之念亦不生，内心非常

平和。处寂静地而常修行禅定之人，其心自然很是听话。

但如今之人往往难以如此，许多人稍一禅坐就妄念纷生，让其不生，可自心分别之念仍不断涌现，压住此念，彼念又起。然后，又让心故意生起分别念时，它又偏不起现了。可见此心确实难以调顺，犹如顽皮之孩童。让孩童坐下来时，他偏是跑开去；有时让他离开，他却一旁安住下来了。一般凡夫之心亦是如此，若欲真正进入禅定，则应逐次调顺心念。于此介绍一种简单之法：先于面前放置佛像、经书，或其他观念之物。继而身心端坐，平心静气，无散无敛，眼不动而直视佛像，于专注中渐得安住。此时若现任何声响或气味，内起分别念等，皆不为所扰，一心一意专注佛像。当自心确能一缘安住时，即可合目而修，心念自然住于佛像。若觉心气略有外散，可稍睁眼再观佛像。如此长期熏修，禅定之力即能自然形成。

如此修行禅定波罗蜜多，身心安住而得入定，常习之人可使习气渐得清净，心胸坦荡，虚怀若谷。如此起定之时，欲令自心趣入善法，其心亦能普遍缘摄一切善法。此时若想发菩提心，亦能由念而发，若想生出离心，亦可随缘而生。往日听法易生疲倦，此时亦可稍发一清净之愿，听闻佛法就不再困难，还是能听进去。如此自心已能比较听话，正如一些高僧大德那样，让它做任何事情时都是具堪能的。自心亦不再顽皮，正如那些听话之孩子，父母所说都如理遵循。而有些孩子却很不听话，父母有所言语，都是背道而驰。如我等一些人，其心亦是这样，让其安住禅定，却偏不坐禅定，让其闻法，亦




听之不进，自心总是往外胡思乱想，故此心还未专注于善，若以教理而言，自心应能遍入一切善法，无论行何种善事善法，都应把心专注其上，如此心就很听话了。

如此禅定之后，能引发身、心之轻安快乐。哪怕此时遭遇再难之事，亦不为所困，身心总是很轻安，很调顺，内心亦能把所有一切皆予纳受。不似往日，自心好像无法判定，无法调顺。如一般凡夫人等，遇到某些事时，心里总是过之不去，不能放下，前顾后盼亦难顺其心。而修行较好之人，身心已得轻安，如此不必言及世间之一般，哪怕遭遇再大难料之违缘，内心亦不觉严重，仍能处之泰然，随缘化解。此即为禅定安乐之妙用。

如是了知禅定波罗蜜多之诸多功德后，如法行修之瑜伽士，应如国王一样，制伏内外各种散乱，远离散乱喧闹之境，远离散乱分别之念，然后时常修持禅定之法毫无间断。尤其于修大圆满时，虽然以前已得过许多无上大圆满本来清净之正行窍诀，但也应于每日之中至少保证在修。有者在刚传大圆满时，上师让其修法，就去修一点点，然后就一直不修，好像一天不修，再过一天也不修。如此而言，虽然大圆满法非常殊胜，但亦极为甚深微妙，如若总是不修，亦是有点困难的。然而，真正之禅定修行，亦应有一定之窍诀，需得传承上师之引导。如我曾览阅过一些禅宗书籍，颇感其中之意境非常有趣，与大圆满见无甚差别，故我对其亦常生信心，于内心中经常祈祷。是故，真正已得传承上师之禅宗法要者，仍应继续习禅而无间断，不能因自己已学密法，而将其他一切皆予舍弃，如此实为重要。但是，如若本无

传承上师，光抱一个书本就去坐禅，可能有点危险也有些困难，像雪猪一样，不是太好。此处非为专指汉地禅宗，无论印藏，无传承上师而修禅定，真不知会怎样？释迦牟尼佛的佛法都有传承，传承上师非常重要。是故，修禅宗或是修大圆满，都应有上师传承，都应相续不断地修习禅定之法。

例如禅宗之达摩祖师，噶举巴之米拉日巴祖师等，往昔之无数高僧大德亦经常修习禅定，彼者或闭关三年、九年，或闭关十二年，乃至更久。如此确实非常了不起。而我等亦应如此发愿修习禅定，闭关两个月、三个月，但仅闭关三天就出关，亦不太好的。宗喀巴大师于此再三劝告：瑜伽士我宗喀巴亦如是从不间断地修习禅定，你等欲求真实之解脱，亦应如是经常行持禅定妙法。故此希望大家好好坐禅，真正修成禅定波罗蜜多。

智慧即见深性眼，是拔三有根之道，
一切经颂功德藏，消除痴暗最佳灯。
如是知后诸智者，应该精进修此道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

般若波罗蜜多，亦称智慧波罗蜜多，为前五波罗蜜多之总持。《入菩萨行》中云：“此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当启空性慧。”其余五度之法，唯有智慧度摄持时，方得波罗蜜多之名。如《佛子行三十七颂》亦云：“若无智慧以五度，不得圆满菩提果，故以方便三轮空，修持智慧佛子行。”是故，当以智慧波罗蜜多之圆满，为六度法门之圆满，并以至佛陀之正等觉位。如此智慧波罗蜜多亦可分三：闻慧、思慧和修慧，

于此略述：（一）闻慧者：上师宣说之一切经论广义，自己听闻，受得传承，由此生起之智慧，故称闻智慧。（二）思慧者：上师所讲之一切义理，经自他之甚深思虑，反复辩论、细微观察、不断研讨，最后心相续中生起一个无可退转之定解，此称思智慧。（三）修慧者：以闻、思之智慧，常行苦修之法，力求验证之相，最终真实证悟显空无别之境，自相续中刹那现见法界光明之本面，是为修智慧。是故，闻、思、修三者当以此而述。

《大圆满心性休息》云：“三种智慧闻思修，成就胜观摧诸惑。”如此智慧波罗蜜多，即是断除疑惑边执，照见甚深空性之眼睛。例如世人之观察色法，亦须有一双明净之眼，如若无此双眼，则任何色法亦无能现见。而欲求证悟甚深之空性，则必须具备一个智慧。愚痴劣慧之人能否证悟空性呢？这个确实很困难。当然，先前之高僧大德，如六祖惠能大师等，一字不识亦照样证悟空性，如此确亦有之。但彼者是依传承上师之特殊加持才得开悟的，开悟之后亦无原先之愚钝，仍是精通一切法门的。如是可知，智慧是必须具足的，如同无眼者不能观察色法，无智慧者亦是无法证悟空性之本义的。而我等有人却总觉无需什么智慧，求智慧实属多余之事，确有如此之念。

智慧波罗蜜多又是拔除三有轮回根本之解脱道。如《三主要道论》云：“不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，亦不能断三有根，故当勤证缘起法。”只有证悟人法无我之智，通达缘起性空之理，方可出离轮回得解脱，直至圆成正觉佛果。无智慧者，是不能断除三有轮回之

根本的。麦彭仁波切于《定解宝灯论》亦曰："若未以妙观察引，岂能生起妙定解？若未生起妙定解，岂能灭尽劣增益？若未灭尽劣增益，岂能灭除恶业风？若未灭除恶业风，岂能断除恶轮回？若未断除恶轮回，岂能灭尽恶痛苦？"是故，智慧的确非常重要。

如此智慧波罗蜜多，于一切佛教经典中，皆被一再称颂为功德之如意宝藏。如《华严经》、《十地经》和《积集经》等诸多经论皆一直赞颂智慧波罗蜜多，《智慧品释·澄清宝珠论》中亦有如百川汇入大海一般，五波罗蜜多亦随智慧而融入佛之一切智慧之说。如是智慧波罗蜜多，又是消除无始以来贪、嗔、痴之黑暗的最佳明灯。贪嗔恶习皆缘自愚痴，而愚痴黑暗需由智慧宝灯来照亮，否则二障难断，我执难除。《定解宝灯论》中云："奇哉趋入深实相，犹如宝灯之定解，若无汝则于此世，愚众困于幻网中。"

此处偈颂以功德藏和最佳灯之形象譬喻，赞颂智慧波罗蜜多之诸多功德。我等如是了知后，当与其他诸多智者一样，应该无间断地精进修持智慧波罗蜜多，于此殊胜之道广行闻、思、修，次第循序而进，如此智慧之彼岸亦是能到的。宗喀巴大师于此亦劝示言：瑜伽士我亦如是精进修持智慧波罗蜜多的，你等欲求真正解脱，亦应如是行持智慧之道。

若只修习专注定，未见能断生死根，
远离寂止道之慧，终不能使烦恼退，
故须通达彻悟慧，乘以不动寂止马，
以那离边中观剑，破除一切边执者，

如理观察广智慧，增进了悟空性智。
瑜伽我亦如此修，你欲解脱如是行。

如是六波罗蜜多，可分而修之，亦可合修。此合修法见于华智仁波切的《大圆满前行》，其称"应具六度"，即指于一座内，同时摄具六度而修行。如《现观续》中云："奉献花座等，随处持威仪，不害诸含生，于师生正信，勿散闻师教，解疑问难题，闻者具六支。"以此听闻佛法为示：于闻法前敷设法座、供养花鬘等，为布施度；闻法时，恭闻师尊言教，严守法坛律仪，为持戒度；此中若遇酷热严寒、饥饿困乏等内外违缘，一切皆能忍之，为安忍度；于师讲法时，不生懈怠，不起厌烦，精进听受，勿令随流，为精进度；此中于心不行散乱，宁神会聚专注闻思，为禅定度；于师所授之法，以自智辨别真实义理，了达佛法本具无二，为智慧度。如此行一善法而能圆具六度之功德，乃华智仁波切之所传也。

接上颂词而言，此处讲授定慧双运。我等大师宗喀巴于此教诫曰：倘若只是缘心一处修习寂止，仅以专注之心而入禅定，然却尚未甚深观察诸法之空性真谛，亦未了悟人法无我之真实本相，那么于此等之人，至今亦未曾见过有谁能真正断除生死轮回之根本的。如前已述，无有任何执著而修习禅定，确实可将粗重之分别念暂时压制下来，此等于对治烦恼障害有一定之殊胜意义。但是从真正断除烦恼的根本方面，是很难说的。一味入定，而无胜观，必定难断轮回之根。《佛子行三十七颂》中云："当知止观双运理，以此摧毁诸烦恼，真实超越四无色，修习禅定佛子行。"如是禅定必具胜观，

方为佛子正行。如习定无有胜观者，极易入于四处无色界，此者虽无分别念，然不得解脱之缘，故入此界佛陀亦难度之。

是故仅寂止而无胜观者不行，同理，仅胜观而无寂止者亦为不行。如若远离寂止这一殊胜之道，仅凭胜观之智慧而行修持，则彼人终究亦不可能真正使烦恼断除、退却。心安住不了，始终是不能断除烦恼的。有者认为，以人无我和法无我的智慧即可将烦恼退除，无需寂止，亦无需修善。然彼者未曾思虑，真正证悟人法无我之见需修证，仅以相似之小慧，连烦恼、所知二障亦难断除，何以生起究竟殊胜之智慧。虽知宁玛巴传承上师中之国王渣，得一殊胜灌顶即已开悟，而未经过修寂止、禅定，然彼者本为上上之利根。宗喀巴大师此处非为最上利根而言说，其所针对的是一般学佛人之次第。故曰，应具胜观，亦应具足寂止，二者缺一不可。如能海上师于《戒定慧基本三学》中说，戒律是以行为方面而论，定、慧二者则必须双运。《六祖坛经》第四品亦曰，禅定和智慧是双运的，“定慧一体，不是二，定是慧体，慧是定用”。如是禅定是智慧之本体，智慧是禅定之妙用。若欲使智慧本体得真正之明现，须经修定方可自然得随现。如此定慧二者，无一能偏离者，应同时具足。由是之故，首要者为必须通达彻悟空性慧，于诸法之真实本性应得证悟、开悟、顿悟；续而，此顿悟之智慧亦必须乘以如如不动寂止的骏马。此处以智慧喻为自在威仪之骑士，以禅定喻为驯良健壮之骏马。《米拉日巴道歌》中云：证悟空性智慧，骑着如如不动寂止的



马，奔驰于解脱的草原。如此可谓，具严智者御骏马，无有不往增胜处。

由是，以那种空性智慧，远离边执戏论的中观宝剑，即可破除无明痴暗所积聚的一切边见执著者。中观宝剑即为观察之宝剑，如中观应成派所讲的金刚屑因等（中观派用以抉择空性的推理之一），能断除一切实执，比如有的执著、无的执著、既有既无执著、非有非无执著，无论是执著四边、八边等一切皆能断除。在麦彭仁波切的“大圆满见歌”中是以大圆满本来觉性的宝剑来断除一切分别念，而此处是以中观宝剑来断除一切边执。倘若有人以真正的空性智慧，骑着禅定马，手握中观宝剑，驰往西方极乐世界，那样此者亦能战胜自他一切阻碍，直趋殊胜解脱之道，如此真是非常幸福和安乐啊。但是，我们有些人，自己所谓智慧之体并非很健康，亦未曾骑过寂止的骏马，大概“马”还未“买到”，中观宝剑更不用说了。买寂止的马和中观的宝剑对其来说可能没有多少兴趣，是故他对分别念的恶执始终难以断开，真是苦恼和茫然。是故，宗喀巴大师言，若欲断除一切边执，就应以“中观”、“因明”中所讲的那样，如理如法地去观察思维甚深广大之智慧。如《入菩萨行》中有许多观察人无我和法无我之法，《入中论》中亦有七种推断法，还有《中观根本慧论》中许多推理方法。

如此种种善巧推理思辨之法，进行如理观察之后，就能逐次增进、增上此种了达证悟空性智慧的能力。如无垢光尊者于《大圆满心性休息》中所讲，从初地菩萨极喜地至十地菩萨法云地，智慧光明也是一地一地增长

显现的。精进观察深思虑，定慧双运无偏袒，以此殊胜窍诀，证悟空性的智慧愈加增长稳固。如此无有边执偏袒故，此处窍诀非常重要。所以宗喀巴大师言，瑜伽士我于智慧和禅定亦是如此双运而修，后来的学者，你欲真正得殊胜之解脱，亦应如是行持定慧双运之道！

不仅专注能成定，如理所行妙观察，
亦见引发真实义，坚固不动三摩地，
为了止观二双运，勤奋修者真奇妙。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处所言的寂止和胜观双运，与上述定慧双运之意基本一致，但其侧重之处略有不同。《大圆满心性休息》于寂止和胜观双运之理阐述很广，此理较深，尤其胜观之处更为难懂。宗喀巴大师着写《菩提道次第广论》中胜观方面内容时，非常慎重。宗师以为，末法时代之众生大都难通此理，更不可能证悟其中之深义，即使此甚深之义于论中广为宣说开显也无有很大意义。于是，大师就不愿续写如此甚深义理。其时，文殊菩萨即亲自现身对其而言：你必须要把《菩提道次第广论》之胜观部分圆满着写，将来你之信徒，其中定有证悟之人。文殊菩萨于此劝告之后，宗喀巴大师又重新把胜观部分写完了。此于宗喀巴大师的传记中有所记载。

宗喀巴大师一生之中，最主要的著作就是如此二论：《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。当然在抉择见方面，还有《入中论·善解密意疏》和《金鬘论》等著作，但从真正修持和行持方面来讲，显教方面《菩提道次第广论》是最主要的，密教方面是《密宗道次第广论》。但从我们宁玛巴来讲，能将宗喀巴大师此殊胜二论之体系融为一体的，是无垢光尊者的《大圆满心性休息》。此著作将显教、密教直至无上大圆满的所有修法，皆都予以次第的归纳包容。故云，我们宁玛巴中最殊胜的就是此《大圆满心性休息》。

宗喀巴大师的《菩提道次第广论》为显教理论体系，而密教理论是在《密宗道次第广论》中。后来克主杰又重新把密宗道加以宣说，并造《密宗道次第论》，此论法尊法师也已翻译。从黄教教法而言，一个凡夫若欲求真正成就，有此显密二论就已基本足够。而我们宁玛巴无垢光尊者的《大圆满心性休息》的颂词和讲义，把整个黄教的显密二论和萨迦派的道果法要等内容亦皆积聚归纳于其中。如有哪位大学士将《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》全部学完，再细阅《大圆满心性休息》，就会发现其各派论着于究竟义理上都是无有差别的。但对我自己而言，总觉《大圆满心性休息》里面有许多不共的殊胜窍诀，此可能是宁玛派传承上师之殊胜加持。胜观部分在《菩提道次第广论》中非常广博，亦十分甚深，初学时确实是很难的。尤其此胜观内容，藏文本身亦难理解，译成其他语言就更不容易了。但这里所讲的《摄颂》是其窍诀形式，窍诀是比较好懂的。

此处颂词言，修法之人不仅需要通过专注使其能成禅定，还必须要有胜观，需如理如法地对一切所行依妙观察智而加以胜观。《大圆满心性休息》言："无生中住为寂止，明空离戏为胜观。"如是寂止即为不生一切分别念；胜观即是明空离戏，既明亦空，远离一切戏论而

见本性，以现见本性故称为胜观。还有一种，“以安住故是寂止，见明性故为胜观。”如此亦可解释。此偈中，“妙观察”即指妙观察智。于此妙观察智，我们藏传佛教中所述与惠能大师之所讲，二者于名言上稍有差异，有一些不同解释。此处之妙观察智，是胜观智慧的含义。由此胜观之智慧，亦能现见无变之本性，引发、证悟真实之义。由真实之义而得禅定，成就坚固不动的三摩地。此真实义即实相、法界；三摩地即禅定，或曰等持，如“三三昧”、“百八三昧”等。为了能使寂止、胜观二者双运故，必须日日夜夜勤奋修习，于此等大修行者，其所证境界真是非常稀奇，非常微妙的。

如此真正认识了心之本性，即无有任何分别念，亦即证悟自心本具之光明，方可称为止观双运。否则，犹如黑白二线搓一起，各自皆有各自位置，并非双运故。双运即是无别，明空无别，显空无别，无二义，此于名言难予表述。《定解宝灯论》云：“空性显现凡夫前，虽似相违于现见，诸智者以奇语赞，说此双运真奇妙！”于此甚深心境，只有证悟之人方可了知，于一般凡夫而言，语言表达确有矛盾，而证悟时并无相违之处。如是精勤修学，得证之时确实很奇妙，一切万法本来离戏，明性之中无余显现，显而空，空而显。如无垢光尊者于《胜乘宝藏论》中言：“无有二取瑜伽士，现空无别真稀奇；无有二取瑜伽士，无而现此真稀奇；无有二取瑜伽士，现而无执真稀奇。”于此瑜伽士无有能所二取、如幻如梦、无而显现之境界，真是非常殊胜奇妙，只有达到一定修行次第时才能真正觉受，以通常之言语实在

难以表述。此从密法之境而言是非常殊胜，以显法之境亦非常非常的殊胜。总之，应时时祈祷自己的上师，如理观察自己真正心的本性。无论学显学密，总有一天，会于一刹那间将自心本来之光明证悟，得生大安乐。

然而，要得真正之证悟还是需修行很长时间。否则，虽于上师宣说、加持时，自己仿佛觉得都已了达，但又忽逢天空浓云急聚，瓢泼雨下，如此所谓“证悟”皆被水露冲散无余，寻也不知所处，真是可惜。是故，所悟之义必须实修实证！宗喀巴大师说，瑜伽士我亦是如是止观双运而修证的，你们欲求真正解脱，也不要离开寂止和胜观，应如是双运而行。

入定修习虚空性，后得如幻之空性，
称赞方便慧双运，能达菩萨行彼岸。
如是知后有缘者，不应满足偏行道。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

此处之智慧、方便双运品，实际上与前述之定慧双运、止观双运基本上是一样的，但在有些地方，彼等之侧重处、功德、术语方面稍有不同，亦有先后次第之差别。以前，印度八十四大成就者中的萨 哈尊者曾言：如若离开方便，仅有空性则不行；反之，离开空性，仅有方便亦为不行。首先，应于入定时，修习深寂无妄之虚空性。麦彭仁波切于《定解宝灯论》中云：“尔时如视前虚空，自心正在动念时，亦为空性之定解，必须深深而生起。”于此生起分别念时，彻见彼之本性，如同直视虚空，一切境消于法界。不论印藏之地，还是汉地很多高僧大德，于入定以虚空作比喻，出定以如幻如梦

为比喻。禅宗有一公案，一弟子请教禅师：“请师传一殊胜法门予我。”禅师言：“你可直视此虚空嘛。”弟子听后凝视虚空，师问：“你见虚空有何模样？”弟子言：“虚空无有模样。”师又问：“虚空有何相状？”弟子答曰：“虚空无有相状。”禅师直指弟子道：“你观自心模样、相状，与虚空是否异同？”弟子仔细观察自心，顿觉自心亦如虚空一样，以空性方面推测时，自心与虚空确实一样的。于此直指之窍诀，弟子立得明心见性。禅宗祖师大德中类似的公案有很多，密宗如萨 哈尊者、莲花生大师等很多高僧大德，在现见本性之后，亦皆以虚空作比喻。

如此入于虚空，在后得之时，也即出定之后，一切行为皆为如幻如梦；如此亦可用如阳焰等八喻来指示一切法现而无实之空性。在入定之时，不净显现是没有的，你看虚空有无显现，只是名言上的差别，实际上无有任何能现、所现。但于出定之后，初地菩萨到十地菩萨，也有一定的所知显现，于此如幻之显现中亦需积集资粮，比如行大礼拜、持咒、诵经、造佛像等等，种种福德资粮亦需具足。而入定则积集智慧资粮，此福慧二资粮必须双运。故于佛经、论典中，诸高僧大德皆称赞云，定后积集福资粮的方便如幻之显现，与入定积集慧资粮的本基大虚空确实是双运的。如此得证通达后，即能抵达菩萨道所行之六波罗蜜多彼岸。此等行道之人，才可谓之本具佛性已得显明示现。《经庄严论》云：众生佛性本无异，明与未明之差别，明性现见即为佛，无现痴暗众生故。

如是了知如此双运之理后，有缘的修行者，于闻思修、积资粮等皆不应满足。并非因一切皆现为空性，不需再行资粮道，续而弃谤方便捷径之法门；亦非仅为念经、造像等，而无需中观胜义见、空性甚深窍诀等。此等皆为偏行之道。应如理思维一切法之缘起性空，行持智慧、方便双运之道。现在汉地有些法师可能已是落于偏行道处。有的光念阿弥陀佛，不论何种根基、因缘，通通都阿弥陀佛，或仅积累福德资粮，修寺庙，对此等方便法门特别重视，而对中观的一些见解一直不予承认，对一些最甚深窍诀亦无心顾及。在彼者心目之中，好像念佛就是很殊胜，其他什么都不需要，一切都可断掉。而另有人等，好像仅是讲经说法很好，而对念佛等许多福德资粮看不起。此等偏行之道皆为不对，应无偏而行双运道。如我们上师法王如意宝，有时与弟子们一起念经忏悔行善法，积集广大福德资粮，有时是闻思修法，甚深智慧资粮亦使圆满。是故，我等发心学佛，一定如宗喀巴大师那样，不偏行道，而是真正从各方面圆聚福慧二种资粮。宗喀巴大师如此劝导：瑜伽士我于智慧和方便双运道亦如是而修，你等欲得解脱，亦应如是积累福德、智慧二种资粮，无偏而行持！

如是因与果大乘，二道所须共通道，
如实依止善师怙，依次趣入续部海，
以修圆满胜教授，取得暇满具意义。
瑜伽我亦如是修，你欲解脱如是行。

如上所言，无论是前面因乘方面的小乘，如小乘中讲的苦集灭道、人身难得、出离心等等，从因乘方面已

广为宣说，然而与其对应之果乘方面，大乘的发菩提心、四摄六度等等，这方面也宣说很广。如是小乘与大乘因果之道，不论是学显，还是学密，都应次第行修。此处可以大小二乘之因果关系作为解释，也可把因乘解释为显教，果乘可解释为密教。如此二道是所行持的必须共同通达的道路。宗喀巴大师的两大广论亦是这样的。把《菩提道次第广论》的显教理论完全通达后，还应从窍诀方面，甚深密法方面，获得能令今生成佛的殊胜加持。如此劝导众生应继续学修密法，学习《密宗道次第广论》，或者其他如大海般深广的续部。

然而，若要真正学修密法，就应如理如法真实地依止一位教证圆满、密法方面善巧精通的上师怙主。之后，依前面的修行次第，渐而趣入金刚道乘的续部海洋中。这里应首先把共同道的小乘、大乘之理学好，把大乘的基础打好，依止一位密宗里很好的具有法相具有条件的密乘善知识，然后开始学密法，学续部。密乘续部博大精深，如同大海一般深广，仅大圆满的续部就有六百四十万种之多。而真正的密法，是以窍诀的方式而行修持的，每一窍诀都是非常圆满殊胜，依此具相善知识之甚深教授精进修行，于今生当中是可以得即身成就解脱的。如《大圆满心性休息》所言，在依止一位很好的善知识后，就可以开始修这种密法的殊胜窍诀。所以宗喀巴大师最后说，学密宗是最殊胜的。在显教里的因乘打好基础后，就应该趣入密乘殊胜道，这样今生之中取得暇满人身是具有很大意义的。而不像世间那些糊里糊涂、整日不知所终之人，无有任何真实义。于此，宗喀




巴大师说：瑜伽士我宗喀巴亦如是先修显教基础，续而行修密宗窍诀的，你们欲真正解脱的话，也应如是依次第行修显密二乘。

为了己心熟修故，也为利益具缘者，
佛陀所喜圆满道，通俗讲说此善事，
祝愿一切诸有情，不离清净此妙道。
瑜伽我亦发此愿，你欲解脱如是发。

最后记述造论目的和善根回向。宗喀巴大师说，造此《菩提道次第摄颂》，一方面是为了使自己的心在修持上得到熟练，是为了自己修行，再三地完善自己的缘故。这是大师很谦虚的说法，自己这样写作，对自己是有很大很大的进步。另一方面，也是为了利益那些对佛教生起信心，具有出离心、菩提心等有缘之人，使这些具缘者皆能获得佛法之广大利益。由于此等目的，大师着此颂论，宣说了佛陀所欢喜的圆满解脱成佛之道，其中含摄显密二乘，从一凡夫直至成佛的所有路程在此皆已宣说。并且为使一般凡夫皆能明了其善妙之理，大师以通俗言语讲说了此等善事善法。最后，宗喀巴大师衷心祝愿我等一切诸有情，生生世世不要离开这样清净的道路，永远行于如此善妙道路上，早成佛道。由此我等都应像宗喀巴大师一样地发愿，大师最后如此引导发愿云：瑜伽士我宗喀巴亦发此生生世世不离大乘佛法之愿，你等学佛之人，欲得殊胜解脱，也当如是发此胜愿。

像宗喀巴大师这样殊胜的论着，确实是一部非常殊胜的法要。所以，我等众生今生得闻此法，定有累劫之胜缘。不然，虽末法之现代学佛人等很少，但我等学佛

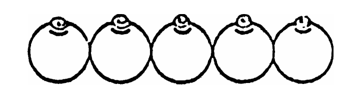
之后，如未依止到真正的善知识，也无从听闻此殊胜法要。如今整个世上，邪师邪法也是非常之多。我等有缘会聚于此，讲授听闻此法，真是十分难得的。虽然我自己还无有上师之法相，可能心中之贪嗔痴亦尚未清净，但如一句俗语所言："土中埋金乃真金，犬口含金亦为真。"由具德传承上师的加持故，于此所宣讲的，除自己少数分别念外，真正大多数都是传承上师的殊胜教言。是故我等学子，应好好珍惜如此难得之胜缘，广行闻思修，圆成菩提之道。

这部《菩提道次第摄颂》作为备忘录，多闻比丘断行者罗桑札巴着于卓日山格丹尊胜寺。

以前宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，怕自己忘记了，就简略地写了这个备忘录。宗喀巴大师称自己为多闻比丘、断行者，多闻是博学广闻，断行是断除世间八法的一切行为。大师听闻过显密教义的一切法要，真可谓是一位广闻博学的比丘。罗桑札巴是宗喀巴大师的本名。

本论至此圆满结束。祝大家福慧增上，吉祥圆满，早成佛道！

诸佛深广微妙法，无等上师所传授，
虽已听闻唯自恐，慧浅障重多谬失。
祈祷恩师众大德，诚请指正勿隐没，
若积细小功德善，普向光明法界识。

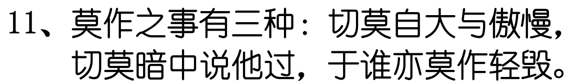




自我教言

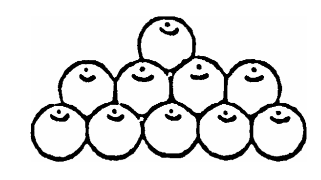
华智仁波切　造颂
索达吉堪布　　译

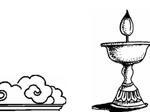
1、切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。
2、恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。
3、恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。
4、急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。
5、恒需谨慎有三种：众中出言当谨慎，
独处行为当谨慎，平常观心当谨慎。
6、恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。
7、不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。
8、不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。
9、不宜宣说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。
10、不该之事有三种：友前不该有喜怒，
承诺不该有变动，行事不该有表里。



11、莫作之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。
12、不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。
13、不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。
14、随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。
15、不应听闻有三种：不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。
16、不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。
17、不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈我善知识。
18、不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。
19、不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。
20、如此窍决尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，极为甚深当修持。







自我教言略解

华智仁波切　造颂
索达吉堪布　讲解

一、释题：《自我教言》是华智仁波切警策自己的教诫。世人尚有自我批评、自我监督等来观察自己的过失以完善自己，出世间的修行人更应如此。但佛法好像在有些人手里却变成了单纯调伏他人的工具，这是不应理的。己尚未调伏，何以化他？所以我们应像华智仁波切一样时时处处向内观察自己的身语意三门。

二、造颂者：华智仁波切是《大圆满前行引导文》的作者，是观音菩萨化身，也是寂天菩萨的化身，他的传记很丰富。其生平有一个流传很广的故事，有一次他以乞丐形象去炉霍县的多芒寺，在这里见到很多苦行者，他赞叹说："真正的教法和证法在这个寺院里还存在！太让人高兴了。"晚上，他到一个叫赤诚达吉喇嘛的屋里说："我能不能在您这里过夜？"赤诚达吉看他很寒苦，就收留了他，赤诚达吉问他："你知不知道华智仁波切？""只是听说过。""我很想拜见华智仁波切，特别敬佩他，一看他的著作就很生信心，已经去石渠他的寺院里两次了，但都没见到。你看过《大圆满前行》吗？""只是听说过，但没看过。""那你就看看这个法

本，确实太好了，你以后最好能好好照此修持。”“我不太懂，您能不能给我讲一遍？”“可以，大概的意思我讲得来。”于是，赤诚达吉就讲了前面的一部分。第二天早上，华智仁波切起床较晚，赤诚达吉说：“作为一个出家人，你怎能睡懒觉呢？应该早一点起床才是。”后来，赤诚达吉听说华智仁波切去了道孚的玉科地区弘法，就特意赶去拜见。华智仁波切看见他时，说：“我的上师来了，他是一个很好的喇嘛。”边说边恭敬地下了法座，赤诚达吉这时才明白那天晚上的乞丐是谁，很难为情地哭了。华智仁波切在果洛、玉树等很多地方都以乞丐的形象显现，度化弘法。不管他的世出世间的任何教言，都有不可思议的感化力。康区几乎每一个人都能讲出不少关于他的故事。

三、释论：

1、切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。

时时刻刻中无论如何也不能忘记的有三种：一是“莫忘恩重善知识”。对于一个修行人来说，凡是为自己灌顶、传讲显密教法乃至得一句佛语的上师，都是恩重如山。《大圆满前行》中有说：“善知识的恩德比佛的恩德还大。”因若上师未开示，我们凡夫很难凭自力通达教理，更难知上师诸佛之密意。

二是“莫忘大慈大悲佛”，佛陀对每一个众生都具有无比的慈悲心，《楞严经》云：“将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩。”如果佛陀没有出世转法轮，那不知我们还将轮回到何时？大家最好能每天按《释迦牟尼佛修

法仪轨》修一遍，称诵圣号及心咒，依凭这个殊胜仪轨可以极大地增上我们对佛陀的虔敬之心。外出时也不能离开自己常供的佛像，尽量地供养。供佛所感功德很大，像历史上阿育王在往昔以捧沙供佛之小小因，即得到了来世帝王之果。所以，作为一个佛教徒切莫忘记慈悲的佛陀。

三是“莫忘正念与正知”。作一个佛弟子，必须有正知正念，所谓正念即经常忆念修持善法——我不同于世间人，我的身要行持佛法，口要宣讲佛法，意要如尖而住，把分别念转为不念有漏法而念三世诸佛所宣讲的大小显密各乘之法。所谓正知即每时每刻观察自己，身之所作所为是否如法，语之言说是不是自利利他，心之意念是否皆善等等。如果没有正知正念，就会如《入菩萨行》中所说的“法水不注于漏器”一样，将功德全漏光了。

2、恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。

“恒念传戒之上师”，戒包括皈依戒、小乘别解脱戒、大乘菩萨戒及密乘三昧耶戒。凡对自己传授过其中任何一戒的上师，我们都应恒时忆念。因为，般若是成佛的根本，然般若智由定生，定由戒生，所以，他们其实已传给了我们佛陀慧命的命根。《佛遗教经》中世尊趋入涅槃时，阿难垂泪请问“世尊涅槃后以谁为师”，世尊嘱以“以戒为师”，可见我们佛门弟子当视戒如佛，因此自己的传戒上师对自己恩德浩大，每日至少也要忆念三次。

“恒念示道之佛法”，即时时忆念开显解脱道之佛法。世尊为度化沉溺轮回的有情，宣说了八万四千法蕴，如果没有这些甘露妙法，愚痴无明的众生将一直沉溺在轮回中，无有出期。经论是不会生气的上师，它可以时时刻刻引导我们解脱迷惑之网。佛法的每个字都贵如珍宝，其意义之深妙难以言说，佛在经中也说过：将来末法时期，我将以文字形象来度化众生。佛法能断除众生的无明，斩断烦恼、痛苦之根，是故当恒念示道之佛法，以佛的无穷力量来指导自己、鞭策自己，直至解脱。

“恒念律仪与誓言”，“律仪与誓言”即戒律威仪及誓言，总摄了大小显密诸乘的所有戒。龙树菩萨说过，律仪是成佛的根本。戒律能规范人的身心行为，使修行人时时与法相应，保证修道的顺缘。再则，从利他角度讲，身无威仪则不能令相应根基的人对三宝生起信心，语不如法如律则不能令人对法生起信心，意不如理则容易扰乱他人。故常忆念律仪誓言是自利利他之真实修行。

3、恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。

这三个修行窍诀特别重要，心应在身里，身应尽量在屋里。“身体恒时应有心”就是我们修行必须用心专一，不能身心不一，不要人在经堂心在外，浮想联翩。

“床榻恒时应有身”，这就是教我们经常安住在家里，不要东奔西跑互相串寮。我们学院里有些喇嘛，除上课以外，平时都是在家里学法、打坐，有的喇嘛十多年一直都安住在学院里，从没出过山门，这种人的修行



肯定是不错的。

“心中恒时应放松”，平时修法做事，不要过紧或过松，平稳适中，放松是断除分别执著的一种境界，有了放松的境界，修什么法都能相应，否则，修行很难有成就。

4、急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。

这三个急须忘掉的是贪嗔痴在日常生活中最为突出的表现。“急须忘掉生贪友”，对一个欲界的凡夫来说，贪心特别重，往往因为贪爱一个友人而开始贪著名、食、财等诸多外境，所以，作为一个修行人急须在最短时间里忘掉自己所贪恋的友人。若对世间有一分的贪执，说明出离心还不到位，《佛子行》也这么说：“逢遇悦意对境时，视如夏季之彩虹，虽显美妙然无实，断除贪执佛子行。”我们自身本无常，若因贪执一个无常的友人，毁灭了自己的厌离心而遮障真实智慧，这样要想脱离轮回有所成就，是不可能的。往昔的大德也有在修法中遭到这种障碍的，但都对治了。假如我们好好地观一观轮回痛苦，就会生起一个无比猛烈的出离心，也会断掉自己的贪执，若心安于法喜之上，也自然会忘掉自己有漏的贪执，所以，我们修行人，应该用适合自己的法要，从内心深处真实、极快地忘掉能引生诸贪之友人，以免在污染的妄念中虚度自己这难得的人身。

“急须忘掉生嗔敌”，就是在最快的时间里，忘掉自己原来心存嗔恨的怨敌，不要耿耿于怀。因为《华严经》有“一念嗔心起，百万障门开”的教证，《入菩萨

行》也说："因何昔造业，于今受他害？一切既依业，凭何嗔于彼？"世间尚有"君子不迁怒"之说，这些都说明一方面是因果业报不能嗔恨于别人，另一方面生嗔将断除一切善法，从世间法讲，亦使自己失去有修养、有德行的形象，所以，修行人要修忍辱度，把生嗔之怨敌速速忘掉。

"急须忘掉痴睡眠"，无垢光尊者以及古今诸多大德都曾教诫过，过多的睡眠有增长愚痴、生各种疾病、智慧日减、虚度人生等等过失，俗语也有"人越睡越懒"之说。睡眠其实是可以人为控制的，有规律的起居使人能很好地劳逸结合。我们学院每天有规律地上课，既促使大家不懒惰少睡眠，又使大家增长闻思修的功德，这也是忘掉痴睡眠的方便。故寂天菩萨劝曰："依此人身筏，能渡大苦海，此筏难复得，愚者勿贪眠。"

总之，贪嗔痴是修行者的三大敌人，也是众生轮回的根本，是我们应当急须忘掉的，是否真消除是对我们修证好坏的一个切实的检验。若欲知自己修证如何，无需问别人，用这三个忘掉来对照自己，自然会得出结论。

5、恒需谨慎有三种：众中出言当谨慎，独处行为当谨慎，平常观心当谨慎。

这三个谨慎是教诫我们，在平时的修行中身语意三业要如理作为，如能这样做将会给自己修行带来众多顺缘。"众中出言当谨慎"，在很多人面前说话一定要谨小慎微，不能信口开河，否则，将给自己带来很多的麻烦。每当在众人中说话时，首先要考虑对众生是有利还是有害，是暂时有利还是究竟有利，如果无利或没必要的最

好不要说，否则，说出的话像泼出去的水是收不回来的，故《格言宝藏论》中也教我们"愚者少说极为佳"。我们因为还不是圣者，不高兴时，出口易伤人，高兴时出口易失信，所以，日常中在很有必要说话时，一定要谨慎。

"独处行为当谨慎"，独处时，不能放任自己，经常要检点自己的行为，因为一个人独处时很容易犯有些根本戒或支分戒。从前有一个喇嘛，他在四周无人时正准备偷施主家的大茶，当手伸进口袋时，他突然想起自己是出家人，如此做不应理，便大喊"捉贼"，施主来时，他说："你们看我的手不听话在偷你们的茶叶。"他能在发心作恶之时检点自己的行为并立即对治，也是很了不起的，我们也要恒时注意自己的行为。

"平常观心当谨慎"，菩萨与凡夫的其中一个区别就在于：菩萨观自心而凡夫不观自心。修行人观心很重要，无垢光尊者在《三十忠告论》中也教诫我们："调伏自心即是吾忠告。"我们应该时时观察自己的起心动念，是恶则断之，是善则令其增长，这个教言十分重要，应该背诵下来作为自己的座右铭，用来衡量检点自己。

6、恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。

我们时时刻刻中应该保密的有三种：

"隐秘自己之功德"，若按佛教的教规，自己即便具足很多功德，如严持净戒、具足智慧、具足禅定等诸多不可思议的功德，也都不能在别人面前宣说，必须保密。若自己宣说自己功德，多半是五毒中我慢的显现，

且别人不一定对你生信心，反而会有各种各样的想法。在未登不退地前，真正具有的一些功德也会因宣扬而减灭，所以，有智慧的人不会宣说自己的功德。但现在末法时代的人们往往喜欢吹嘘自己已证悟了、已具足了功德、自己有神通、自己是活佛等，借以实现自己的贪欲。不过法王如意宝也这样讲过：有些真正的高僧大德为了摄受弟子，断除弟子的某些邪见，偶尔会说一些自己的功德，如我的内证境界是什么什么等。但智者更多的是常常观察自己的过失。正如《格言宝藏论》所说："圣士观察自过失，劣者观察他过失，孔雀观察自身体，鸱鸮给人起恶兆。"

"隐秘他人之过失"，我们平时不要说别人的过失，因为我们是凡夫，自相续具有不清净的显现，很多时候看别人不顺眼，总是觉得自己好，就如同藏人有句俗语说："经常看到别人脸上的虱子而看不到自己脸上的牦牛"，这只能说明自己修行不好。很多大德都这么说过：佛所见全是佛，菩萨所见者全是菩萨，凡夫所见者全是凡夫。我们学院有一位堪布，他不管看到别人做什么坏事，总是说："不要说不要说，这可能是有密意的，我们不要看他的过失。"因为有时候我们并不太了解别人，一件事情也只知其一不知其二。说别人过失对自己无利，在比丘戒与菩萨戒上都有详细的戒相，在《佛子行三十七颂》中也这么说："以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。"我们修行人不要像世间人一样，总喜欢把自己吹得很高，把别人贬低得一无是处，很多大德往往在未开始弘法前总是

做最低下的事情，默默无闻地潜修，所以，一般凡夫人从表面上根本看不出别人的内证和功德。常赞自己之功德，别人是不会对你恭敬的。你所诽谤的是不是诸佛菩萨的化现很难说，因为，很多菩萨是以贱女、妓女、猎人的形象来度化众生的，所以我们平时应观清净心。世间有一句名言：说别人的过失，本身就是一种过失。所以，无论从自身或利他任何一方面来说，隐秘别人的过失都是很必要的。

"隐秘未来之计划"，对自己未来的计划想法一定要保密，不要把未来的计划，有时甚至是一个妄想，什么建寺院、收徒弟、传法等去随便跟别人说，常言道：天机不让人识破，识破不值半文钱。一般来说，真的计划在还没实现之前，说出来会产生违缘，故不宜泄露。而且我们修行人，对修法有个计划还可以，对世间法不能过多计划，因为世间的一切本体都是无常，计划赶不上变化。我们的上师法王如意宝也是这样，凡做事情没有百分之八、九十的把握时，是不说的。所以，我们应该学习大德先贤们的所作所为，隐秘未来之计划。

7、不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。

这里讲了不应宣说的有三种。"不宣偶尔出离心"，因为一个人的出离心若不是建立在正知正见上，那就只是一个凡夫刹那易变的心念。尤其在平时遇到逆境违缘时所生的出离心，是非常不稳固的。有时刚见到一位上师，马上激动得眼泪都流出来了，想要出家，但还没过几天就又后悔了——凡夫的心就是这样。大成就者根登

群佩在印度时，曾跑到外道经堂的天尊像前，祈祷加持自己发起出离心，慢慢地看着外道天尊像时眼泪就流出来了，所以根登群佩说凡夫人的心太不可靠了。以前的藏地大德也这么讲过：偶尔的出离心如晨曦之露珠。

“不宣自己狡诈行”有两种解释：一是在别人面前要以诚实忠厚来对人对事，不能像世间人那样狡诈，整天以欺骗维生，然后还洋洋自得，四处夸扬自己的丑事，以狡诈为自豪；另一种是自己本来是个老实人，但把偶尔的一些错事跟别人老老实实地说了，但这类事情往往说不清楚，别人也会据此断定你很不可靠，这样，引起别人的误解，对自己没有利益。

“不宣自己之善行”，不要对别人宣说自己的善行：拜了多少部经，在哪个静处修行了多久，念了多少咒等等。这样很容易毁灭这些善根的功德。毁灭善根的功德有四种：一为宣说自己的善行；二为以邪愿回向；三为未回向菩提；四为事后生悔心。但有些大德为了弟子们更加精进，在适当的时候也要宣说自己的一些善行，这是一种摄受的方便，菩萨唯利他人之善巧，不属此类所遮。

8、不可去处有三种：怨仇争处不可去，众人聚处不可去，玩乐之处不可去。

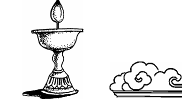
凡修学佛法者，身必须处于适宜的环境中，不能去那些对自己修行不利的地方，否则，将影响自己修行，有损于自己的功德。那么，哪些地方不可去呢？总括说来有三种，是怨仇争处、众人聚处和玩乐之处。

“怨仇争处不可去”，对于怨仇争斗的地方不得去

围观，因为我们初学佛者未生起利他之功德，没有调解的能力，围观时不但会生起嗔心，而且还会被牵连进去，对自他都没益处，所以看到这类场面后，在内心中祈祷上师三宝，但愿他们化解怨仇，而不要去参与。平时生活中，对自己有误解或不好看法的人尽量敬而远之，以免彼此增加不必要的误解和矛盾。

“众人聚处不可去”，这里的众人聚处是指没有正知正见愦闹的人群、大都市等，并非众多道友一起精进闻思修行的地方。对于一个修行者来说应该处在适合的环境，通过闻思得到正见，再到无有愦闹的寂静处稳固自己的见解，及依见解而修持，《月灯经》、《弥勒请问经》多赞叹寂静处有诸多功德。龙猛菩萨在《亲友书》中所讲的六种过失，其中的赌博、喧杂境就是众人聚处。平时也不要经常去大城市等繁华之地，以免自己生起和增长贪心、嗔心、痴心，所以，除了成就后去弘法利生外，应尽量避免去众人聚集的地方。

“玩乐之处不可去”，玩乐之处是指诸如去打麻将、下棋、跳舞、看录像等游玩的地方，这些地方只会助长贪嗔痴，不会增上智慧，即使世间那些稍有修养的人也不会去的。以前米拉日巴尊者背着他仅有的一袋荨麻与一口土锅赶路，途中土锅打破了，正巧被几个去参加集会的姑娘看见，她们说：“我们今天开法会时，应发愿生生世世不要像他那样可怜。”同时，米拉日巴尊者也默默发愿：“愿我生生世世不要像几位姑娘那样可怜，没有正知正见。”没有正知正见的愚痴众生都执持颠倒之见，把无聊地消磨时光作为一种快乐。少数修行人以

前世间习气重，因此现在应该好好地观察自己的不良习气，顿时舍掉。这些教言看似容易，做起来却难，故我们应当努力。

9、不宜宣说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。

“不宜宣说”，全知麦彭仁波切曾在《君规教言论法·语言品》中讲：说话时必须要有因时间、地点、人物的不同而有该说不该说的界限，否则，不该说而说成了疯子一样，该说而不说成了哑巴一样，如果这样，要么事情办不成，要么生很多过失。这里明确地阐述了说话必须适度。在此华智仁波切说不宜宣说有三种。“无信者前不说法”，就是对没有信心的人不宣讲佛法。因为若具信心，则上师所讲之法乃至一字一句，犹如食盐溶于清水一样，闻者能很好地受用，像灵丹妙药一样，会调伏自相续中的很多烦恼，定获世出世间不可思议功德！尤其当对法和对传法上师具足信心时，即便是一个表面上非常浅显的经典或修法都会觉得内外密意极深。“信为道源功德母”，如果一个人对佛法常常具足信心，他就会具足精进、忍辱、闻思等等很多功德，而五道十地的一切成就都来源于信心，这在《净土五经》、《净土教言》中都有详细的说明。反之，对无信者前说法会有很多相反的作用，如对密宗没信心的人前宣说密法，对大乘没信心的人前宣说大乘法等等，对方会因接受不了而生邪见或退失信心，在《华严经》中有类似的公案，菩萨戒中在这方面也有戒条。所以，龙树菩萨在《大智度论》中讲“佛法大海，唯信能入”，《白莲花经》中说

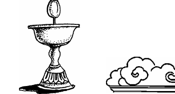
“没信心的人像焦芽败种”等等。若上师对弟子传法，弟子没有信心，即使听了法，法也入不了心；法不入心，如病不服药，永远不能断除无明烦恼痛苦。在《百业经》中也可以看出无论是世尊还是罗汉调化众生时都是先观察因缘是否成熟，所调对象能否生信，这就自然而然显露出了这条规律。

“未问不说自经历”，别人没问你的经历时，你不要主动自我介绍，以防自吹自擂之讥嫌。尤其是密宗弟子，对别人偏要炫耀自己灌了什么什么顶，有什么什么甚深的见解，亲近过多少位上师等学佛的经历，一边讲一边自以为了不起的，殊不知这样密乘戒已经犯了。

“不说不符实际语”，就是说话要老老实实，不要夸大，也不要缩小。说话之前要对自己的语言作一观察：这样说会不会骗上师？会不会骗众生？是否符合实际？否则，稍微有辨别能力的人，见你说的没有可靠性，失去了信任感，之后即使你再把三藏十二部的精华都说出来，他也再不会相信你了，你自己就谈不上去度化别人了。

总而言之，我们应该学会善巧地使用语言，接引初学佛者。除了选择对象，应机而发，谛实而言外，我们还应在交流引导中学会《华严经》中所说的“恒顺众生”，比如先从对方的爱好一点点谈，再引导他从熟悉的生活环境中体悟出因果不虚、轮回痛苦等一些道理，这样他就容易对佛法产生出深切的信心。

华智仁波切的这个教言是自利利他的甚深窍诀，如果能铭记于心中，用于行动，将对自他利益无量。

10、不该之事有三种：友前不该有喜怒，承诺不该有变动，行事不该有表里。

这是华智仁波切教我们修行人，在日常生活中身语意所不应该做的，也是有关人格方面的教言。"友前不该有喜怒"，友包括亲戚朋友与修行道友，在他们的面前不能喜怒无常，要有一个稳定的情绪。对于在座的人来说，前世我们已经结了不同程度的善缘，才能有今生的相聚，并能共同闻思修法；今生又共同发了无上的菩提心，共同发愿往生极乐刹土，来世我们肯定还是很密切的道友。当我们大家在短暂的人生旅途中相遇，应该以欢喜心珍惜我们之间的法缘。对待金刚道友，自己的心不要像夏天的天气，说变就变，一会儿是晴空万里，一会儿是乌云密布，这样，彼此在一起相处或做事情就很不方便。作为一个修行者，为人处事不能像一般的世间人一样，而要有一个稳定温和的态度。应如《格言宝藏论》中所说："不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。"不过，对上师的喜怒我们应该明白是调伏弟子所显现的方便。另外，对于病人，尤其是心脏病者的喜怒哀乐我们要给予足够的宽容与谅解。

"承诺不应有变动"，就是已经应承许诺别人的事情，无论遇到再大的困难和违缘，也不应该改变。龙树菩萨曾说过："智者的承诺，纵遇命难也不变。"智者的话如刻在石头上的字，任凭风吹雨打，它都不会轻易变动的。智者的承诺也不是信口答应，而是在此之前进行仔细的观察，一旦答应了，怎么也不会改变。以前的圣

贤们是这样做的，也是以这个标准来观察一个人是否可信。

"行事不该有表里"，就是我们做什么事情不应该表面一套背后一套，要表里如一。修行人不要像社会上人一样狡猾，领导在时讨好，领导不在做很多不如法的行为。修行人要老老实实的，不管别人知不知道，自己所做的一切善恶要深信在因果上是不虚的，只要自己人前人后都一样尽力去做了，久而久之，别人自然会知道自己是真实为人做事，不管对众生也好，对道友也好，对上师也好，都要以诚相待，表里一致。

以后的弘法者，应该十分重视这三点，弘法要具足福德智慧多方面因缘，并不只是有一点证悟就足够了。必须要有一个很好的人格，给人一种稳重、坦诚、实在的可靠感，别人信服后，再宣讲佛法，别人才会相信。历代传承上师也都认为人格是修习佛法的根本，这在《二规教言论》、《格言宝藏论》及上师如意宝的教言中也有诸多宣讲。我们应平时多翻阅，用言教时时来衡量和观察自己，逐渐完善自己的人格。

以上三方面若每个人都尽量自我要求去做，那么，每个人都会成为一个合格的修行人，僧团也自然会清净和合。希望具有这些功德者能令其增长，未具有者则令尽力生起。

11、莫作之事有三种：切莫自大与傲慢，切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。

修行人一定不能做的事情有三种：

一是"切莫自大与傲慢"，如果自己觉得自己非常

了不起，就看不到别人的功德，也见不到自己的缺点，因此也就很难得到传承上师的加持，从历来高僧大德的论着及日常言行中，都体现出内在谦虚的美德。我们却往往会生起粗大或细微的傲慢心，比如认为这个教言很简单、那个法我听过几次了、这件事情我肯定比别人做得要好等等，而没有时常以法来对照、衡量自己。古印度的一位大成就者曾三十七世中修学五部大论，上师如意宝一生中听闻过一百多次《佛子行》，这些大德大成就者都是如此的谦虚好学，像我们这些初学者有什么理由傲慢自大！寂天菩萨也教我们："愿如细柔棉，敬当彼等仆。"《格言宝藏论》中也说："大者无须自傲慢，劣者傲慢有何用？真宝不用语夸赞，假宝再夸亦谁买？"所以，没有必要傲慢，慢如高山法水不注，修行人，切记！

二是"切莫暗中说他过"，即不要在背后说别人的过失，暗中说过戒律中也是遮止的。我们现在都是修学人，不是佛，每个人都有各人不同的缺点和过失，只要大家真诚地当面指出别人的缺点，稍微有智慧的人会发自内心感谢的；若在背后说别人，经别人传过去后，因说话的语气和意图等的不同，会产生误解，彼此心里就容易产生隔阂。只可惜现在的人们可能是业力所感，大多是口蜜腹剑，这种人最是交不得，修行人应说什么就是什么，没必要去谄媚，这样对自己解脱又不是什么助缘。道宣律师也说过："常观自身心，口勿说他短。"自己空闲时就观一切无常，轮回是苦，观察自心的来住去等，或口里念念咒语，诵诵经等等，可以做许多善法，

不要在背后，天天播新闻做广告，似乎天底下只有你一个是好人，别人都是坏人，这不是自利的行为，更不是利他的行为。

三是"于谁亦莫作轻毁"，就是对任何众生，小至一虫一蚁，都不要轻慢。一方面一切众生都具有如来藏，是平等的，我们不能轻慢，如《法华经》中常不轻菩萨每天对众生礼拜，别人打他时，他边跑边说："我不敢轻视汝等，汝等皆具如来德性"；另一方面，龙钦绕降尊者在《前行》中清楚地告诉我们：一切众生都是自己的父母。对轮回中的父母应该生起大悲心，为把他们从轮回的苦海中救度出来而自己发心努力修行，这样自然轻慢心就生不起来了。正像米拉日巴尊者在道歌中所唱的："不知众生皆父母，寺庙虽佳有何用？"如果一个出家人身在清净梵宇，而所行所为却像世俗人一样，恃财恃权恃势去欺负、污辱别人，这样出家又有什么用？

12、不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。

一是"不于富人施财物"，意思是不应把财物布施给富人或者不应该把财物借给富人用。因为富人本来非常富有，把财物给他只能是锦上添花，没有多少意义。米拉日巴尊者在山中苦行时说："给苦行人供养一点财物，是真正的雪中送炭，功德太大了。"另一方面，小小的财富，对你自己很重要，但对富人来说就无所谓了。如果自己的一些财富借给富人了，他因根本不在乎而容易忘记，你自己反而很难收回。所以，对富人不应该施财物。

二是“不于狡者起信心”，就是对狡猾不老实的所谓修行人不要起信心，否则就上当受骗了。现在南赡部洲人尔虞我诈简直太多了，米拉日巴原来对几个姑娘唱过这样的一支金刚歌：南赡部洲的人，不求智者而求狡诈者，末法时代的人不求善人求恶人，你们这些姑娘不求像我这样的瑜伽士，而喜欢世间上的英俊男子。确实，那些狡猾的人，往往冒充成就者，乱讲一气，蛊惑人心，大家要好好地观察识别。

三是“于谁亦莫说密语”，就是自己的秘密对谁也不要说，在《大幻化网》的“密咒续事”中，哪些是可以与上师说的，哪些是可以与金刚道友说的等有详细的宣说，对于不能随意宣讲的，如证悟境界等，及金刚道友间发誓保密不外传的，就绝对要保密。否则，是会破密乘戒的。像我们的上师法王如意宝就曾说过：“有些重要事情，比如像自己的本尊，我连对自己最亲近的人也从没说。”世间上能保密的人极少，凡是密语对任何人都不能说，若对一个人说了，一传十，十传百，很快就成了公开的“秘密”了。萨迦班智达也这样教我们：“高士不隐非秘事，宁死亦隐应秘事。”

13、不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。

我们修行人应该经常用正知正念观察自己的身心言行。而有些事则是不应该观察的，最根本的有三种。

一是“不应观察美女身”，这里是对男众而言的，对女众是不应观察俊男身。凡夫人往往由于俱生的习气，只观察外表——这个女人的眼睛、鼻子、嘴巴、身



材、衣着、打扮是如何如何的美丽动人；那个男子是如何如何的英俊潇洒——之后浮想联翩，比修本尊观想的还清楚，还有信心，再找个机会眉目传情，这样就给自己的修行带来了极大的违缘，破坏了梵净行。欲界中的人，俱生都有贪欲心，男贪女，女贪男，大德根登群佩说：“其实很多男人贪著女人，女人贪著男子，只是外表上不显露而已。”古来世间有“英雄难过美人关”之说，很多帝王也是因一个美人而失去江山，出世间的也不乏因难断贪男贪女之心而断送慧命，未圆满成就的。那么，怎样才断除这个轮回贪欲的根本呢？主要是男女之间不要以贪欲心互相观察。对男众来说，无垢光尊者讲过十几次：女人是祸根，不能观察、不应接近。修行人应修正一切不如法的行为，是为自己及一切众生出离轮回而修梵净行，应该有一个强烈的出离心，有了出离心就自然不会对暂时的漏法有一分贪执。凡夫人虽然不可能不生一念的贪执，但应于烦恼初萌生时，就速疾呵斥令消除，要用正念观自心。进一步而言，应以不净观作个究竟观察：无论是再好看的人，她的七窍六孔哪一处流出的不是脏东西？体内全充满大小便，越想越恶心，一个臭皮囊哪一点值得贪爱？有什么好看的？可能是上师三宝的加持，在我们学院的许多出家人这方面很好，一方面对自身的衣着容貌不加打扮，没有刻意地去讲究，除掉了生贪之缘，另一方面，每天认真闻思修行，即便有些人难免生烦恼，都能用各种善巧方便，想方设法去对治，遣除自他修行中的违缘。

二是“不应观察友之事”，就是不应该观察亲友或




道友的所作所为。现在的世间人或修行人，多以凡情来观察推断别人的行为，容易生各种各样的烦恼和不清净的心，这样不仅对调伏自相续没有一点益处，而且容易与亲近的人产生很大的烦恼。即便是与上师大善知识常在一起，也因对其有些言行不解而容易生邪见，如《格言宝藏论》中说："过分亲近有学者，多半亦会生厌烦"一样。所以，我们不要观察友之事，而应按照《大圆满前行》中讲的，把住处观成无量殿，道友观为菩萨男女，经常向内观，对正报依报生起一个清净心。米拉日巴尊者曾这么说过："此心不生清净心，造修佛塔有何用？"佛法是向内调心的法，不是向外求的，如果作到不观察别人，只向内观察自心，自然会断除很多烦恼，久而久之，自心自然会调伏的。

三是"不应观察己功德"，就是不应该观察自己的功德，相反该观察自己的过失，这样才能使自己进步。我们若经常观察自己的功德，则功德易被摧毁，也不易得到别人所具而自己没有的功德。以前历代的高僧大德都很谦虚，不宣扬自己的功德，默默潜修。同样在学院里，可能是传承上师的加持，很多出家人虽然具足很多功德，但从来都是默默持之以恒地闻思修，他们从没有恃己功德而轻慢别人。我们应该向他们恭敬学习。

14、随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。

这里是讲了身语意三门应该随顺的对象。一是"语言随顺于亲友"，在自己周围有不同层次和根基的亲友，各自所好不一样，故为令其生欢喜心，言语应该随顺于

亲友。上师在《胜利道歌》中也教我们"言行恒时随顺友"，这也是以后弘法利生中一个极为殊胜的窍诀，特别是对世间人或初学佛者，说话先随顺他们，觉得对方很愿意接受自己讲话，才可以相应地赞叹上师以及诸佛菩萨正法圣僧的功德，这样就能使对方生起信心。但随顺也并不等于一味投其所好，心趋凡愚而丧失原则，圣者的一句话，往往使自己终身受益不尽，就是掌握了这个要点的缘故。

二是"衣饰随顺于当地"，意思是入乡随俗，不要太引人注目，在家人要随顺当地的衣饰习惯，出家人要如法地随顺出家人的衣饰习惯，不能乱来，否则成为可笑之处。尤其是出家人的衣饰，在戒律中从尺寸到颜色都有具体的要求。出家人有穿衣的规矩和讲究，最起码不能穿在家人的衣服，如白色及花花绿绿的艳丽服装，如果总是喜欢这些，就应经常祈祷上师三宝加持，以免对自己以后修行带来违缘。学院里汉族出家人穿藏族僧装首先要懂得如法的穿着，不要穿得不僧不俗不汉不藏的。最要强调的是出家人无论走到哪里，都不要换在家人的衣服！我们的上师如意宝在"文革"中那么困难的时期冒着生命危险都没离过僧衣。《地藏十轮经》中也讲：仅是穿僧衣，邪魔外道也是不敢侵犯的。即便是一个僧人破了戒，只要他仍穿着僧衣，在家人也不能说他的过失。所以我们要如理如法地随顺与自己相应的衣饰。

三是"自心相应于佛法"，一个人的修行如何，关键是看他自心调伏的程度，如果一个人的行为完全没有

与佛法相应，那就不算是一个修行人。所谓的佛法，就是“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”，其根本在于调伏自心，如果心已调伏则自然能生起一个无伪的菩提心，有了菩提心，就不会对众生作微如一芥子的损害，而是广行四摄六度，自然远离世间八法，一切时中心安住于法上，行住坐卧不离正法，所言全是佛的言教，否则，一个出家人与世间人是没有太大区别的。现在的修行人，追求心相应于佛法的人极少，真正这样法融入自心的人更少，而我们是多生有幸，遇到了法王如意宝这样的大善知识，每天都在闻思佛法的环境中熏习，希望各自都能真正地把佛法融入心间，使自心与佛法相应。

15、不应听闻有三种：不闻他人赞己德，不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。

我们修行人应该听闻佛法，而不应该听一些不合正见的杂言秽语，其中不应该听闻的语言主要有三种：

一、“不闻他人赞己德”，就是不要听别人对自己赞叹夸奖的语言，因为这类语言容易引生起执著和傲慢心，使人堕入世间八法之网，我们修行人不能对这些有实执，而应像阿底峡尊者所说的那样“应观赞叹如空谷声”。另一方面，应清楚自己到底有无功德，即便有功德，自己也没必要接受赞叹，赞叹不像随喜，若随喜可以令彼此都得到同等的功德；若无功德，更不能接受别人对自己的赞叹。修行人不能像世间人一样，听到别人的奉承夸奖，心就飘起来了，不论别人赞叹也好不赞叹也好，自己是最清楚自己的，应该像《格言宝藏论》讲的那样：“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自



之功德者，此乃正士之法相。”

二、“不闻喜新者之语”，就是喜新厌旧之人说的话不要听，因为，这种人特点是心浮气躁不稳重。世间有句俗语：衣服是新的好，人是旧的好。一般世间人品好的人做事沉着，说话像板子上钉钉子一样，对人也是一直很好，不会轻易交新友。修行很好的人也是一样，道友也较固定，说话做事也不激动，对任何人都是一样。有些人呢，没有一点知见头脑，今天听到这里的法殊胜，听说这个上师了不起，像蜜蜂一样来到这里，过两天又听说另外一个地方灌顶是从来没有过的、非常殊胜，马上又跑到那个地方去，简直像墙头芦苇一样，一点都不稳重，这样很难在修行上有所成就。

三、“不闻愚者之教诲”，愚者就指那些没有闻思修智慧、没有世间正见、不信因果的人。这类愚人什么都是颠倒的，把有漏世间八法当作是最好的，把出世无漏法当作毒药。像社会上好多人，劝出家人还俗，去社会上混个一官半职，认为这样人生就有意义了。如果我们自己本身没有稳固的正见，就很容易听信愚者，那时就真的失去了光明的前途，等待自己的最终只能是无尽的痛苦。所以，应经常用圣者的教言来熏习自己的相续，端正见解行为，提高自己辨别正邪的智慧。

16、不能希求有三种：不求富人之财物，不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。

修行人与世间人有很大的差别，其希求的目标更是不同。修行人所希求的是知足少欲、清净的戒律、无上的智慧等戒定慧三学功德，而世间人所希求的正是出家

修行人要断除的财、色、名、食、睡等轮回痛苦之因。所以，以前萨迦派的大德们曾说过：“贪恋世间不是修行者。”

修行人应断除对世间的希求，具代表性的有三种。一是“不求富人之财物”，一个人拥有甚至像多闻天王一样多的财物，但若除了使自己吃饱穿暖以外，不知道上供下施则没有任何意义，任何财物人死后肯定全部留在人世间，少许也带不走，对自己的来世毫无帮助。但多数凡夫人因往昔贪求的串习力故，一见到富贵荣华就情不自禁地想：要是我有这么好的条件多好啊！所以，祈祷供养黄财神比祈祷阿弥陀佛观音菩萨还精进，并且找一个漂亮的借口：上师啊，佛啊，菩萨啊，保佑我发财做个大大的老板，让我有钱供养僧众。其实这样没有必要，僧众有僧众自己的功德福报，只要如理修行，自然会有供养的。作为一个修行人不作分内的修行，反而去追求财富，不能算修行人。华智仁波切早就说过：如果修行人越来越富裕，他的修行肯定不会好。一个修行人只要不饿着不冻着，能够闻法修行也就非常满足了，龙树菩萨也说过：“所有财富中，知足少欲是最安乐的。”在《佛遗教经》中有一段内容专门讲知足少欲的功德和希求财富的过患。所以修行人不要成为变相的生意人，若与一般世间人一样，皈依念佛都是为了祈求发财，这样就浪费了这个宝贵人身。我们这个暇满人身应该用来成办生生世世的大事，圆满无漏之圣者七财，而不应用来贪求世间有漏之财。

二是“不求高贵之地位”，一般的人，总是想求得



个一官半职，一旦地位比以前降低了，就睡不着觉。我们出家人不能对地位有希求之心，华智仁波切在《大圆满前行》中讲：像天一样高，像天人一样美，像龙王一样富有，实际全是无常的，不可靠的，只有修持正法才真正有意义。确实，对于修行人来说，地位的高低并不能说明你的相续调伏得怎样，往往大成就者都是默默地潜修才有所成就。一个修行人没必要追求高贵的地位，在家人也没有这样的必要，若没有利益他人的心，则官越大造恶业就越多，对自相续也只是有害无益。

三是“不求华丽之衣饰”，修行人天天着重打扮，一般来说他的修行肯定不好。藏地除了极少的大德为事业之必要外，多数高僧都是穿着十分朴素。噶当派的高僧大德们很多都是穿粪扫衣。在汉地，净土宗十三祖印光大师一双罗汉鞋穿五年，一件衣服穿十几年。专注于闻思修，把自心调伏得像莲花一样清净，要比仅在外面穿花花绿绿、细软昂贵的衣服好得多，《佛遗教经》中也讲过：最胜的衣服是细柔的心。所以，修行不要装饰外表而要严饰内心。

17、不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈我善知识。

对诽谤有两种解释，一种是世俗显现上无中生有的诽谤，一种是将离戏本体说为实有的诽谤，如《涅槃经》云：善男子，若说一切众生定有佛性，则名为谤佛法僧；善男子，若说一切众生定无佛性，则名为谤佛法僧。但此处是从世俗显现方面讲的。

一、“不谤众望所归者”。就是对众人都恭敬的大德

不能诽谤。因为大德们无论显现什么样的言行，其中密意我们不可能都领悟，当然就不能妄加诽谤；再者有威望的大德有众人诸天护持，若妄加诽谤只有自招违缘——以前藏地有位非常了不起的大德，由于对我们上师的行为看不惯而作了诽谤，后来，渐渐地他各方面都不如以前了，就像成了一位普通人一样；从因果方面来讲也不能诽谤，恰美仁波切说过：若诽谤一位菩萨，其罪过超过杀害三界的众生。但是，如果依靠教证理证如理地澄清见解上的疑惑这不是诽谤，如果是以嫉妒或贪爱之心而否定他人便成了诽谤。所以，大家头脑要清楚一点，该说的一定要说，不能说的千万不要妄说。

二、“不谤他人买卖物”。一个修行人除了自己购买生活必需用品外，其他时候不要这个商店转转那个市场看看，无聊地评价商品的真假贵贱。本来跟买主讲了半天价，卖主眼巴巴地盼望买主能买，却因为你乱说，买主就不买了，东西没有卖掉因此很失望，这是很可怜的。修行人时时处处要有一颗饶益众生的心。可怜的众生受业报所感无奈地生活，大商店大市场的服务员卖主们，可以说与监狱里囚犯没有很大差别，整天守着柜台摊头，坐的凳子也没有，看到顾客来时特别高兴，想方设法抓住顾客的心理，讲来讲去总希望能买自己的商品，但若中间有人插一句不好的话，买卖就做不成了。所以，我们应当做个本本分分的人，不要多管闲事诽谤别人买卖的物品。

三、“不谤慈我善知识”。因为在三界中没一个人比善知识对自己的恩德更大，如果对自己的善知识诽谤，

不仅传承上得不到加持，将来也必定会堕入恶趣受无量痛苦，故千万不能诽谤，应该像珍惜自己的眼睛一样爱重自己的善知识才是。

18、不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。

平时我们应常常赞叹诸佛菩萨及高僧大德们的功德，麦彭仁波切说过：如果赞叹高僧大德、诸佛菩萨，能圆满自己一生中很多功德。但有些对境却是不能赞叹的：

一、“不赞众夫所指者”，就是对一个众人都指责的人不能赞叹，这样会招来无谓的诽谤。戒律中和其他圣者言教中也这么说过。即便对自己的上师也不能以大妄语来赞叹，何况对那些众夫所指责的人呢？

二、“不赞自大愚昧者”，对那些自高自大的愚昧者不能赞叹。比如一个人自己说自己成就了，可是连皈依心和简单的教言都不能如理地讲解，你若去赞叹他定会贻笑大方。

三、“不赞幼稚之孩童”，对幼小不懂事未成熟的孩童不能过分赞叹，小孩子如果得到一点赞叹，就会觉得自己很了不起，什么事都敢去做，越来越调皮，任性放纵很难束缚。麦彭仁波切说过：对待十六岁以下的孩子，要像怨敌一样天天打。常言道严师出高徒。小孩从小不严加管教，长大后，既没有教养又没有学问，变成一个自己也空虚别人也讨厌的没出息之人。

19、不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。

此偈讲不赞叹也不诽谤的对境有三种：

一、"不赞不谤自亲属"，对自己的亲属自己作赞叹难免有自诩的嫌疑；若自己诽谤自己的亲人，别人会认为你在那样的生活环境中熏习，肯定也不会好到哪里去，而且会认为你的人格不好。每个人的习气都不同，有的人与生俱来喜欢夸大的赞叹，有的人则喜欢诽谤，如果有这样的习惯，应该慢慢地改掉它。我们说话要说实话，既不过分褒扬也不过分贬低。

二、"不赞不谤陌生师"，对陌生的上师作赞叹未免有点草率轻浮。若自己根本不知道他有何世出世间的功德，而一见面就赞叹他，这是很不负责任的，很可笑。同样，对陌生上师的言行、善巧方便及其内证智慧，根本不了解，还自以为是，妄加批评，则显得狂妄自大，轻浮无知。

三、"不赞不谤一切人"，总而言之，对一切人都不要轻易地诽谤或赞叹。一方面无谓地赞叹一切人没有很大的必要；另一方面不能诽谤一切人，因为很多认识不认识的人往往都对自己的修行有益，有时见别人的缺点过失能提醒自己注意，见别人之苦能令自己生起大悲心和出离心，见别人的精进能令自己发起精进心和信心。确确实实，生活中的一切人对自己的启迪很大，不能诽谤，这个窍诀教言极为殊胜！

20、如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。

华智仁波切说：像这样的窍诀还有很多很多，总而言之，时时刻刻观察自己非常重要。世间法和出世间法

都不外于此窍诀中。世间上尚且推崇自我批评、自我教育、自我检查等，出世间的大德更是如此。作为一个修行人，我们必须时时刻刻观察自己，才能对治烦恼和避免过失，这也是做人的基本条件。

下面一偈是结束语：

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，此乃极深当修持。

这样简略宣说的教言，是具有无垢智慧的瑜伽士我（华智仁波切）为调伏自相续而宣说的，是非常深的窍诀，修行人应当好好依之修持。

像华智仁波切这样瑜伽士尚鞭策自己，我们这些后学之辈何需多说呢？此教言有外内密甚深意义。以上仅为大家略解外义的部分，其内涵密意还望诸学人于日常修持中深思。

以此善根回向一切有情，愿他们离苦得乐，早证菩提！

一九九九年二月二十日

重校于二〇〇六年三月三十日



